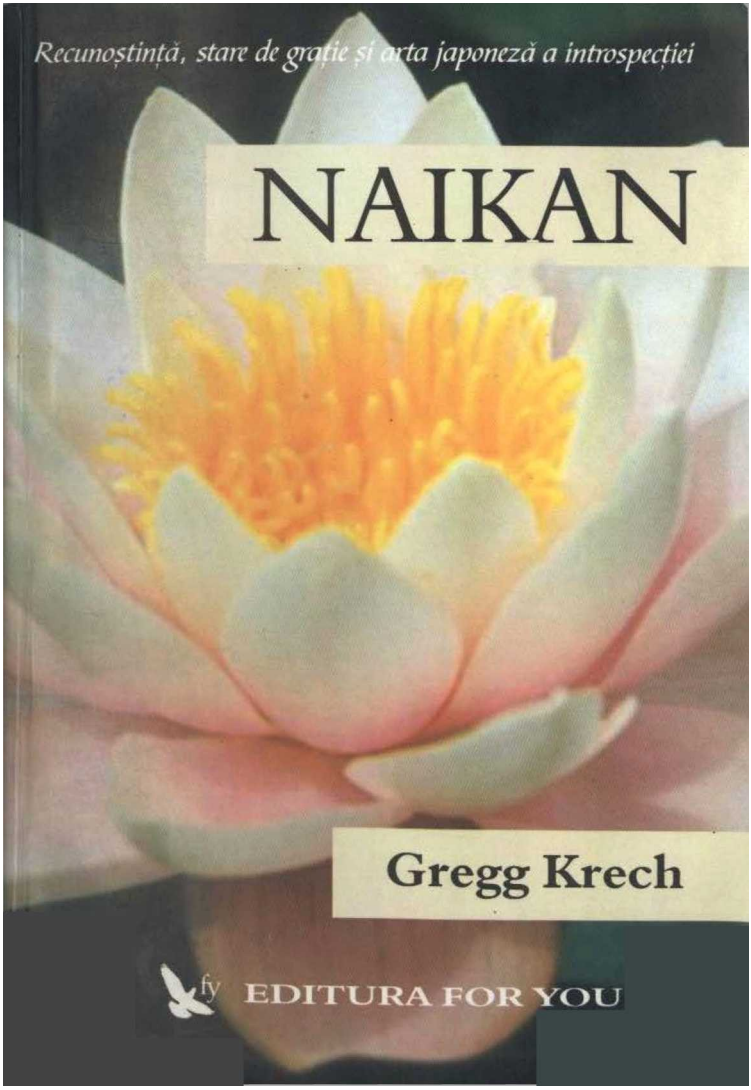


Ediţia în limba engleză 2002
Gregg Krech *NAIKAN*
Gratitude, Grace, and the Japanese Art of Self-Reflection.
Această traducere a fost publicată prin înţelegere cu

Stone Bridge Press
2004, Editura For You
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
KRECH, GREGG
NAIKAN / Gregg Krech – Bucureşti: For You, 2004
ISBN 973 – 7978 – 16 – 1 1
Coperta Monica Vişan
http://www.editura-foryou.ro
Printed in România ISBN 973 – 7978 – 16 – 1
GREGG KRECH

Recunoştinţă, stare de graţie şi arta japoneză a introspecţiei

Traducere Maria-Pia Luttmann
EDITURA FOR YOU

„O viaţă care nu este analizată, nu merită să fie trăită”.
Soerate

Dedic această carte părinţilor mei, Ted şi Michelle, care m-au adus în această lume din ne-fiintă şi profesorilor mei, Rev. Kenryu Tsuji.
Rev. Shue Usami, Kinuko Yoshimoto.
Akira Ishii Sensei, Masahiro Nagashima Sensei şi David K. Reynolds, care mă însoţesc pe drumul înapoi.

Prefaţă

În 1991 a fost difuzat un film intitulat *să-ţi aperi viaţa*, cu Albert Brook şi Meryl Streep. În centrul poveştii se găseau câteva personaje care muriseră şi fuseseră transportate într-un loc de şedere temporară, unde trebuia

să se ia o decizie asupra viitorului lor. Menirea acestui loc – care semăna mai degrabă cu un orăşel liniştit, ca un fel de staţiune de odihnă – era să le ofere oamenilor aflaţi în trecere pe acolo o şansă de a revedea secvenţe din viaţa lor. Li se dădea şansa să-şi justifice comportarea şi alegerile pe care le făcuseră în timpul vieţii şi, abia după aceea, se lua decizia finală despre viitorul lor. Puteau fi trimişi înapoi pe Pământ, pentru, a mai face o încercare, sau, dacă viaţa lor fusese în general lăudabilă, aveau să meargă mai departe, să avanseze spre o formă de existenţă superioară.

Ceea mi s-a părut cel mai interesant la acest film a fost ideea de a te da cu un pas înapoi şi de a-ţi observa viaţa. În 1989 am avut pentru prima dată ocazia de a face exact acest lucru, într-un centru amplasat undeva printre orezăriile din zona rurală a Japoniei. Era un centru Naikan. Traducerea exactă pentru cuvântul Naikan înseamnă *a privi în interior*.

În cele paisprezece zile în care am stat la centru, am petrecut vreo cincisprezece ore pe zi privind la filmul vieţii mele, care mi se derula pe ecranul ochiului din minte. Înainte de această experienţă, fusesem la o mulţime de seminare şi conferinţe spirituale. În fiecare an petrecusem cel puţin o săptămână într-o călătorie solitară în sălbăticie, doar pentru a sta în linişte, în mijlocul naturii. Meditasem zile şi săptămâni la rând în păduri şi în mănăstiri Zen. Cu toate astea, nu mă distanţasem niciodată cu adevărat de viaţa mea pentru a privi, pur şi simplu, cum trăisem.

Sistemul folosit la centrul Naikan era foarte strict organizat. Am reflectat la relaţiile mele cu aproape toţi oamenii care jucaseră un rol esenţial în viaţa mea. În fiecare caz am luat în considerare trei aspecte ale relaţiei: *Ce primisem de ia acea persoană Ce îi oferisem acelei persoane*. *Problemele sau dificultăţile pe care i le cauzasem acelei persoane*. Am stat aşezat pe perne ca

japonezii, faţă-n faţă doar cu un perete gol, pentru a reduce distragerile din afară. Cu excepţia timpului necesar pentru masă, somn şi mersul la toaletă, nu am făcut mai nimic altceva, timp de două săptămâni în unele privinţe semănăm cu personajele din filmul de care vorbeam, cu excepţia faptului că – din fericire – am avut ocazia să fac această retrospectivă fiind încă în viaţă.

În timpul şederii mele la centrul Naikan am avut îndoieli De ce să petrec timp revăzându-mi trecutul, când erau atât de multe de făcut în prezent? De ce să petrec timp gândind la problemele pe care le cauzam altora, când eu mă străduiam atât de tare să fiu un om bun? Oare tehnica Naikan nu era, de fapt, pentru *alţii* care, în un mod egoist şi orb, le cauzau suferinţă prietenilor, rudelor şi societăţii? Nu era ea pentru oamenii cu probleme nerezolvate încă din copilărie? Nu era această tehnică pentru cei cu o atitudine greşită, negativă, faţă de viaţă? Ce căutam eu acolo?

În ciuda întrebărilor şi îndoielilor mele repetate, am perseverat în fiecare zi cu recapitularea istoriei mele personale, atât de mult cât îmi puteam aminti. Pe măsură ce treceau zilele, am început să înţeleg ce era *atât* atrăgător, *cât şi* deranjant la Naikan. Naikan implică analiză de sine – adică ne analizăm propria noastră viaţă, nu acţiunile altora. Cât de des ne risipim atenţia judecându-i, criticându-i şi corectându-i pe alţii, în timp ce neglijăm analiza şi lecţiile propriei noastre vieţi? Deşi nu putem cunoaşte niciodată experienţele efective ale altora, cunoaştem îndeaproape propriile noastre experienţe. Deşi nu putem face prea mult, ba chiar nimic pentru a controla felul în care ne tratează alţii pe noi, putem face mult mai mult pentru a controla felul în care îi tratăm noi pe alţii, şi, deşi adesea ne este imposibil să le impunem celorlalţi alegerile noastre, de fapt noi alegem clipă de clipă, zi de zi, modul în care vom trăi. Analizarea propriei vieţi este

profund raţională, chiar dacă nu e neapărat comodă

Sistemul Naikan a fost conceput, iniţial, de un japonez pe nume Ishin Yoshimoto (1916 – 1988). El se bazează pe o metodă austeră de analiză de sine, numită *mishirabe*, care îşi are originile în unele idei şi principii ale budismului clasic.

Această formă a budismului pune accentul mai degrabă pe credinţă, decât pe efort. Iar seminţele acestui tip de credinţă s-au născut din conştientizarea a doua aspecte ale vieţii unei persoane: mai întâi, compasiunea nesfârşită care ne este dăruită de către viaţă; şi apoi, preocuparea de sine înnăscută, care ne impregnează acţiunile şi gândurile.

Sursa acestei compasiuni nu este Buddha sau Dumnezeu (deşi, în cele din urmă, se poate înţelege şi aşa), ci, mai degrabă, efortul zilnic al celorlalţi de a ne sprijini şi de a ne purta de grijă Prin analiza intensă şi pe baze reale a vieţii noastre, ne putem dezvolta un simţ natural şi profund al recunoştinţei pentru binecuvântările pe care ni le dăruiesc ceilalţi – binecuvântări care au existat întotdeauna, dar care au trecut neobservate, neapreciate. Cum am putea noi trăi fără grija pe care ne-o poartă ceilalţi? Viaţa înfloreşte în faţa ochilor noştri sau, mai curând, înflorirea continuă, dar noi suntem conştienţi de ea abia acum. Bucuria, aprecierea şi recunoştinţa sunt cele care atrag oamenii către Naikan. Vedem cât de multe am primit de la viaţă Vedem nenumăratele feluri în care am fost iubiţi şi ni s-a purtat de grijă în ciuda eşecurilor noastre, viaţa nu ne-a dezamăgit. În ciuda greşelilor noastre, realitatea ne-a susţinut

Un seminar Naikan poate fi o experienţă profundă, care poate schimba viaţa pentru mulţi oameni. Este un fundament remarcabil pentru înţelegerea şi practicarea introspecţiei. Însă, trebuie completat de o practică regulată şi continuă a introspecţiei, dacă nu, experienţa şi

lecţiile se şterg, pur şi simplu, din conştiinţă, în acest sens, Naikan este asemănător cu Yoga, meditaţia sau rugăciunea. Practica constantă este cea care hrăneşte seminţele şi le permite să crească în această carte sper să vă familiarizez cu practica de bază a metodei Naikan de introspecţie, cu conceptele asociate cu introspecţia, cu aspectele fundamentale şi cu diferitele moduri de a include aceste metode şi concepte în viaţa voastră. Vă ofer o gamă largă de mijloace pentru a înţelege Naikan – eseuri, poezii, fabule, citate şi relatări concrete (rezultate) ale reflecţiei personale de sine (a mea şi a altora). Pe măsură ce studiaţi acest material, nu vă lăsaţi înşelaţi de simplitatea aparentă a acestei metode. Naikan pare un sistem simplu, deşi, mai mult ca sigur, nu este uşor de practicat. Naikan pare a fi tipic japonez, deşi are rădăcini solide în realitate şi în natura fundamentală a condiţiei umane.

*

Sistemul pare superficial, fiind totuşi capabil de a dezveli straturi ale sinelui nostru şi de a dezvălui realităţi ascunse până acum, Naikan stimulează bucuria amestecată cu vinovăţia, credinţa răscolită de îndoială şi efortul neacoperit de renunţare. Ca metodă de investigare, este o creaţie făcută din contradicţii. Însă contradicţiile există numai în minţile noastre. Realitatea este fără contradicţie.

În timp ce citiţi această carte, sper ca înţelepciunea şi curiozitatea voastră înnăscută să vă ajute să depăşiţi limitările cuvintelor mele şi să vă convingă să încercaţi efectiv practica Naikan. În prima parte a cărţii am inclus o serie de exerciţii în acest scop. Faceţi un pas înapoi. Găsiţi un loc potrivit. Reflectaţi în linişte la viaţa voastră. Vedeţi ce puteţi afla şi ce puteţi învăţa. Cercetarea realităţii este o preocupare care merită osteneala. Iar Naikan este o metodă de investigaţie, demnă de investigat

Mulţumiri

Sarcina de a cerceta toate persoanele, obiectele şi forţele naturii care au făcut posibilă această carte, poate genera o altă carte. Nu numai că seminţele acestor idei provin dintr-o mulţime de surse diferite, dar abilitatea de a aduna aceste seminţe (citit, auzit, făcut] şi de a le pune pe hârtie (scrisul] cere un adevărat grup de susţinere, ai cărui membri sunt cu tatii adevăraţii coautori ai cărţii de fată.

* *îi*

Dacă ar fi să încep cronologic, aş începe cu părinţii mei, Ted şi Michelle, care mi-au dat viaţă. Chiar dacă nu ar mai fi făcut nimic altceva, tot le-aş fi profund îndatorat. Dar, de-a lungul copilăriei mele, ei au avut grijă de mine, în timp ce eu nu le-am arătat niciun fel de recunoştinţă în schimb. Vă mulţumesc, dragii mei învăţătoarea mea din clasa întâi, doamna Meyers, mi-a fost de ajutor în a învăţa să citesc. Iar cititul mi-a dezvăluit înţelepciunea unor mari scriitori. D listă scurtă îi include pe Benjamin Franklin, Albert Schweitzer, R.H. Blyth, D.T. Suzuki, C.S. Lewis, Lewis Thomas, episcopul Fulton 1. Sheen, Haya Akegarasu, La Rochefoucauld, Gyodo Haguri, D.H. Mowrer, Taitetsu Unno, Thomas Merton şi mulţi alţii. Ca tânăr adult, am dat peste o carte de scriitorul şi antropologul David K. Reynolds, care mi-a făcut prima dată cunoştinţă cu sistemul Naikan. Am început să lucrez în mod direct cu Reynolds şi el mi-a asigurat o mare parte din îndrumarea pentru a intra într-o lume a introspecţiei, care era pentru mine atât nouă, cât şi provocatoare. Mai târziu, el a aranjat să pot studia Naikan în Japonia cu profesori experimentaţi. Este un profesor care cere mult de la studenţii săi şi care are o dăruire extraordinară pentru munca pe care o face. Slujba mea, scrierile mele, familia mea, despre toate pot dovedi că îşi au originea în încrucişarea căilor noastre. îţi mulţumesc, David.

În timpul călătoriilor mele în Japonia, am avut norocul de a experimenta introspecţia Naikan în diferite

centre Naikan, sub îndrumarea unor profesori excelenţi, a căror viaţă era adeseori un exemplu al frumuseţii acestei arte a introspecţiei. Printre aceşti profesori se numără Rev. Shue Usami, Akira Ishii, Masahiro Nagashima, Yoshihiko Miki şi doamna Yoshimoto, soţia lui Ishin Yoshimoto, fondatorul sistemului de reflecţie Naikan. îmi este vie în amintire extraordinara amabilitate şi blândeţe a ochilor doamnei Yoshimoto. atunci când ne întâlneam şi îi împărtăşeam reflecţia mea Naikan din trecutul meu. Ea şi soţul ei au muncit neobosit, timp de jumătate de secol, pentru a face cunoscută lumii această practică. Vă mulţumesc.

Poate că interesul meu pentru tehnica Naikan nici n-ar fi existat, fără imboldul şi învăţăturile preotului budist Kenryu T. Tsuji, care şi-a petrecut mai mult de zece ani împărtăşindu-mi învăţăturile sale despre budismul Shin. Trebuie să-i mulţumesc, în special, şi maestrului Zen Thich Nhat Hanh, pentru că mi-a arătat partea delicată din Zen şi m-a învăţat să zâmbesc în timp ce meditez.

Colegii mei mi-au fost de folos, încurajându-mă să studiez tehnica Naikan. Le sunt recunoscător în special lui Sue Cale, Jiun Tarasewicz, Gregory Willms, Perri Ardman, Ron şi Cindy Green, Barbara Sarah, Hal Fier, Marilyn Murray şi celorlalţi care au muncit alături de mine, de-a lungul ultimilor doisprezece ani de conferinţe şi seminarii Naikan. şansa de a cunoaşte oameni atât de minunaţi şi de a lucra cu ei a fost pentru mine un dar minunat.

De-a lungul anilor în care am scris această carte, m-am bucurat de compania şi devotamentul permanent al câinelui meu Rocky, care se ghemuia lângă biroul meu şi, în pauza dintre două paragrafe, îmi oferea plăcerea de a-i mângâia blana moale şi neagră. Insistenţa lui de a mă lua la plimbări m-a ajutat să-mi menţin corpul sănătos şi mi-a dat timp să reflectez la ceea ce scriam. Mi-e dor de tine, Rocky. îţi mulţumesc. Am avut norocul să-l întâlnesc pe

Peter Goodman de la Stone Bridge Press, al cărui interes personal faţă de Naikan a făcut din asocierea noastră o adevărată binecuvântare, şi îi mulţumesc lui Perri Ardman, bunul meu prieten şi coleg, pentru că i-a făcut cunoştinţă lui Peter cu mine şi cu manuscrisul acestei cărţi, şi aş vrea să-i mulţumesc lui Michael Ashby pentru că a făcut o treabă atât de bună cu redactarea acestei căiţi. Măiestria cu care stăpâneşte limbile engleză şi japoneză a contribuit enorm la îmbunătăţirea cursivităţii paginilor ce urmează.

În toţi anii în care am scris şi rescris acest manuscris, am fost dăruit cu un profesor care mi-a stat alături fără întrerupere şi mi-a fost şi redactor, corector, coleg şi companion, toate reunite într-o singură persoană uimitoare – soţia mea, Linda. Ea trăieşte în mod admirabil lucrurile pe care eu le scriu. Ea nutreşte ideea că o relaţie este un mijloc de instruire, iar eu sunt recunoscător să am un partener atât de devotat.

În sfârşit, sper ca fiecare dintre cititorii mei să zăbovească clipă ca să-şi amintească şi să le mulţumească tuturor fiinţelor care nu sunt vizibile în prim plan, dar care au făcut posibilă apariţia acestei cărţi – tipograful care se mânuieşte maşina care a tipărit aceste pagini, şoferul de camion care a livrat această carte la librărie, copacii ale căror trunchiuri au fost sacrificate pentru a fabrica hârtia pentru ea, dactilografa care a cules aceste rânduri şi omul care a avut grijă să aşeze cartea pe un raft, ca să poată fi descoperită şi citită, şi, vă rog, nu-i uitaţi pe cei care v-au învăţat să citiţi, şi nici pe cei care au v-au făcut ochelarii sau lentilele de contact. Urmărind reţeaua complexă a legăturilor de la o inimă şi alta, am putea descoperi adevărata natură a acestui univers extraordinar şi, cu aceeaşi ocazie, am putea ajunge să ne bucurăm de ceea ce suntem şi de darul vieţii.

Vă mulţumesc.

G.K.

Introducere

Câteodată merg în pădure, unde mă aşez şi stau fără să fac nimic. Apoi devin conştient de cât zgomot este. Cea mai mare parte a zgomotului vine din propria mea minte. Este plină de idei şi planuri. Pare a exista un flux nesfârşit de gânduri, lamentaţii, temeri, griji, speranţe şi dialoguri. Apare cu regularitate o listă cu lucruri de făcut., Nu uita să verifici uleiul la maşină. Adu-ţi aminte să înapoiezi cărţile la bibliotecă/ în general, nu sunt conştient de acest zgomot. Viaţa mea este prea agitată. Este atât de încărcată încât, până şi atunci când corpul îmi stă locului, mintea nu-i urmează exemplul. Mintea mea se pare că funcţionează mai departe, din inerţie. Asta, pentru un timp.

După un timp începe să se liniştească. Apoi încep să aud zgomotele reale, zgomotele din lumea care mă înconjoară. Sunetele piţigoilor care vorbesc între ei. Ţipătul unei gaiţe în înălţime. Păcănitul unui colibri avântat în zbor, ca să-şi apere teritoriul Deserv florile unei căldăruşe proaspăt răsărite şi căpăcele goale de ghindă, îngrămădite lângă un stejar cu scoarţa aspră. Astfel de sunete şi privelişti sunt muzică. Ele sunt adevărate. Ele se întâmplă chiar acum.

În timp ce ascult conversaţia unei veveriţe roşcate din arţarul din faţa mea, observ cum restul muzicii se topeşte în fundal. Însuşi arţarul care se înalţă în faţa mea, etalându-şi noua haină în culori de toamnă, rămâne neobservat, în timp ce mintea mea este captivată de conversaţia veveriţei, şi puloverul meu trece neobservat. îmi ţine de cald în această dimineaţă răcoroasă Ochelarii mei rămân neobservaţi. Ei îmi dezvăluie liniile nete trasate de marginile frunzelor şi îmi permit să văd dungile în două culori de pe spinarea unei veveriţe. În timp ce observ, învăţ despre a observa şi a nu observa. Învăţ despre atenţie.

Pentru mine, să învăţ despre atenţie a fost o aventură, una plină de surprize. Am fost uluit de pălăvrăgeala nesfârşită a minţii mele. Am fost surprins de cât de des mi se îndreaptă atenţia către mine însumi, către sentimentele, gândurile şi ideile mele, în loc să concentreze către lumea din jurul meu Am fost surprins de felul în care atenţia mi-a modelat experienţa – devenind, de fapt, chiar experienţa trăită de mine. Dar nimic nu a fost mai surprinzător, cu adevărat şocant, decât atunci când am început să observ ceea ce nu observasem. Primii mei profesori au fost copacii doborâţi.

Piedici de-a lungul Drumului într-o dimineaţă însorită de duminică din aprilie, am pornit pe o potecă spre un promontoriu magnific, de unde se putea vedea pe o distanţă nesfârşită priveliştea piscurilor masivului montan Blue Ridge. Drumul era stâncos şi se întindea de-a lungul unui golf mic, şerpuind printr-o pădure deasă de pin, brad canadian şi arţar. Furtunile iernii doborâseră mulţi copaci şi ramuri de-a curmezişul potecii pe care păşeam, formând ocolişuri neaşteptate.

După aproape trei ore de efort, am ajuns la destinaţie. Priveliştea îmi depăşea aşteptările, iar o briză răcoroasă mătura pereţii văii. Pe când mă bucuram de privelişte, mi-am adus aminte cât de greu îmi fusese să-mi croiesc drum peste toţi buştenii căzuţi pe cărare, până am ajuns în vârf. Q porţiune a potecii păruse ca o cursă cu obstacole de la jocurile olimpice. La o altă răscruce, am întâlnit un copac cu două trunchiuri gemene, care mi-au impus să mă caţăr cu agilitate peste unul şi apoi să mă strecor pe sub celălalt Ce uşor ar fi fost urcuşul, dacă buşteanul prăbuşit ar fi fost tăiat cu drujba, lăsând o potecă plăcută, fără blocaje dintr-un capăt în altul.

*

În acel moment, mi-am amintit vag că unii buşteni fuseseră de fapt tăiaţi pentru a elibera poteca Mi-am

amintit câteva locuri în care o parte a trunchiului fusese îndepărtată printr-o secţiune asemenea unei intervenţii chirurgicale, lăsând ciotul şi vârful capacului să se odihnească de o parte şi de alta a potecii, fără să mai încurce drumul Interesant este faptul că mi-am putut aminti atât de limpede copacii care îmi blocaseră drumul, însă mi-a fost foarte greu să-mi amintesc că existaseră şi obstacole care fuseseră îndepărtate.

La coborâre, am observat câţiva asemenea copaci tăiaţi şi am hotărât să fac nişte cercetări Timp de cincisprezece minute, am numărat atât câţi copaci blocau cărarea, cât şi câţi fuseseră tăiaţi pentru a elibera drumul. Cei dintâi au fost uşor de numărat, deoarece îmi stăteau în cale Dacă n-aş fi fost atent, m-aş fi împiedicat de ei. Ca să-i observi, însă, pe cei din urmă, erai obligat să te concentrezi mai mult. A trebuit să scrutez marginile potecii, ca să descopăr capetele tăiate ale buştenilor. Până la sfârşitul acestei încercări, numărasem patruzeci şi două de obstacole, şi totuşi, fuseseră tăiaţi patruzeci şi şapte de copaci, pentru a face drumul mai uşor! Adevărul este că pe traseul meu de urcuş erau mai mulţi copaci care fuseseră îndepărtaţi, decât cei lăsaţi să blocheze drumul. Cu toate acestea, obstacolele au rămas cele care mi-au dominat amintirea experienţei respective.

Pentru mulţi dintre noi, această plimbare seamănă cu viaţa noastră. Noi devenim atenţi la obstacole, pentru că trebuie să le învingem ca să mergem înainte. Dar ce-ar fi dacă am trece prin viaţă, observând doar obstacolele, problemele şi dificultăţile? N-ar trebui să ne aşteptăm ca experienţa noastră să fie una de necaz, durere, dezamăgire şi nelinişte? Ce se întâmplă cu sprijinul, grija şi bunătatea pe care le primim în fiecare zi? Prin acest tip de conştienţă reuşim să descoperim darurile nevăzute ale vieţii. Copacii care au fost îndepărtaţi, reapar ca prin magie, sub formă de bunătate.

Introspecţia

Acei copaci mi-au transmis o învăţătură despre atenţie şi introspecţie. Ei m-au învăţat cât de important este să vezi viaţa mai corect şi mai precis. Am învăţat însemnătatea de a-mi acorda timp pentru a mă distanţa de mine însumi şi pentru a reflecta la ceea ce am observat şi la ce nu. Dacă am avut o reacţie atât de nepotrivită faţă de cărarea de la urcuş, atunci cum privesc eu ultimele decenii ale existenţei mele? Ce-am mai pierdut din vedere? Am fost ocupat. Am avut tOt felul de lucruri de făcut. Timpul pentru introspecţia în linişte părea un lux. Am avut, totuşi, senzaţia că era în joc însăşi viaţa mea. şi chiar era.

Am avut şansa să descopăr o metodă de introspecţie care fusese dezvoltată în Japonia. Conceptul introspecţiei se bucură de un sprijin aproape general: de lideri religioşi, terapeuţi, pedagogi, oameni de ştiinţă şi alţii. Majoritatea oamenilor vor spune că introspecţia este o idee bună, la fel cum majoritatea susţin ideile benefice ale iubirii, păcii, dreptăţii şi vieţii sănătoase.

Dar ideile devin realitate, abia prin metodă şi practică şi în acest punct trebuie să definim şi să evaluăm introspecţia. Cum reflectezi, de fapt, asupra ta însuţi? Care este cea mai bună metodă pentru a-ţi examina viaţa?

Practica introspecţiei datează de multe sute de ani şi îşi are rădăcinile în marile tradiţii spirituale ale lumii. Printre primii adepţi ai unei astfel de practici s-au numărat sihaştrii creştini din deşert şi samuraii japonezi Adepţii mai recenţi îi includ pe Albert Schweizer, Benjamin Franklin şi episcopul Fulton J. Sheen. Mai ales Franklin a avut o abordare preponderent pătrunzătoare şi sistematică faţă de introspecţie. El a întocmit o listă cu treisprezece calităţi şi, în fiecare zi, îşi evalua comportamentul referitor la o anumită calitate. Introspecţia zilnică a fost o

componentă fundamentală a vieţii lui Franklin.

Tipul de introspecţie despre care vorbesc implică anumite caracteristici de bază. În primul rând, este vorba de cerinţa de a acorda timp exclusiv pentru introspecţie. În al doilea rând, este nevoie de un spaţiu cu un oarecare grad de izolare, care să reducă distragerile exterioare. Iar în al treilea rând, să folosim întrebări sau o structură care să ne ajute să ne examinăm viaţa, punând accentul pe comportarea noastră în raport cu alţi oameni, fiinţe şi obiecte. O auto-examinare cinstită nu este o sarcină uşoară. Ea impune atenţie faţă de lucrurile de care n-am avut grijă, implică hotărârea de a ne privi în faţă greşelile, eşecurile şi slăbiciunile. Ne cere să ne recunoaştem abaterile şi acţiunile prin care le-am cauzat dificultăţi altora. A patra treaptă din programul de douăsprezece trepte al Asociaţiei alcoolicilor anonimi ne cere să facem un in*ventar moral amănunţit şi fără teamă*. Albert Schweitzer[1] propunea „să faci o relatare secretă a ceea ce ai neglijat prin nechibzuinţă sau mârşăvie faţă de existenţa unei alte persoane. O astfel de introspecţie nu prea lasă loc să-i învinuim pe ceilalţi, sau să ne lamentăm de felul în care am fost trataţi. În schimb, suntem dezgoliţi de scuzele, judecăţile şi justificările noastre de sine şi lăsaţi să ne privim viaţa aşa cum am trăit-o. În realitatea efectivă, ca atare, rezidă o mare forţă.

Ca fiinţe umane, noi avem dorinţa sinceră de a ne cunoaşte pe noi înşine şi de a ne afla un sens în viaţă, şi, în plus, avem şi capacitatea de a face acest lucru. S-ar putea să fim singurele creaturi din univers care să aibă darul introspecţiei. Noi ne putem observa propriile gânduri şi sentimente şi ne putem aminti acţiunile şi întâmplările din

---

1 1875-1965 filozof, medic şi muzician francez, care a fondai în 1913 un spital misionar în actualul Gabon, unde a petrecut cea mai mare parte din viaţă. A scris multe lucrări filozofice şi teologica A primit premiul Nobel pentru pace, în 1952. N. T.

trecut, ca şi cum ne-am observa în oglindă. Această capacitate pentru introspecţie conţine cheia libertăţii noastre, izvorând, în acelaşi timp, din rădăcinile propriei noastre suferinţe, şi totuşi, suferinţa este cea care ne trezeşte dorinţa de adevăr. Ea ne înghiontеşte, şi ne împunge cu întrebări dificile, creându-ne o stare de nemulţumire. Nu ne mai putem lăsa domoliţi prin acumularea a tot mai multor, lucruri. Ajungem să fim extenuaţi de o minte care se plânge permanent, îi critică şi îi judecă constant pe ceilalţi. Nemulţumirea noastră fată de noi şi de viaţa noastră dă naştere la o examinare onestă a acelei vieţi.

Deci, vă rog să-mi fiţi alături într-o călătorie a atenţiei şi a introspecţiei. Hai să examinăm realitatea într-o ceaşcă de ceai. Hai să studiem atenţia, folosindu-ne de atenţia noastră. Hai să explorăm prospeţimea aflată într-un ambalaj de bomboană şi să descoperim cine ne-a învăţat vechiul ritual de a ne lega şireturile la pantofi

Hai să urmărim filmul vieţii, pentru a vedea cum am trăit şi cum trăieşte viaţa prin noi. În această călătorie vom distruge miturile false, vom duce bătălii cu balauri egocentrici, vom fi prinşi în capcanele mândriei şi ne vom afunda în nisipurile mişcătoare ale egoismului. Totuşi, pe chiar parcursul călătoriei noastre, curajul şi efortul nostru sunt daruri, iar credinţa limitată pe care o avem în noi este înlocuită de o mai mare credinţă în viaţa însăşi

„Te laşi păcălit de propria ta minte să dezi că există ziua de mâine, ti

casăpop iivsi ziua de azU

* v Ishin Yoshimoto;

Ce este Naikan?

Naikan este un cuvânt japonez care înseamnă, a privi în interior, deşi o traducere mai poetică ar fi, a te vedea cu ochiul minţii. Este o metodă structurată a introspecţiei, care ne ajută să ne înţelegem pe noi înşine, relaţiile

noastre şi natura fundamentală a existenţei umane.

Metoda Naikan a fost elaborată în Japonia în anii ’40 de către Ishin Yoshimoto, un budist credincios din gruparea Pure Land (Jodo Shinshu). Spiritul său profund religios l-a îndreptat să practice *mishirabe*, o metodă intensă şi dificilă de meditaţie şi introspecţie. Dorind să facă acest gen de introspecţie accesibilă şi altora, el a conceput Naikan ca pe o metodă care să poată fi practicată pe scară mai largă.

Impactul profund al sistemului Naikan a dus la utilizarea lui în alte zone ale societăţii japoneze. În prezent, există aproximativ patruzeci de centre Naikan în Japonia, iar Naikan este folosit în consiliere pentru sănătate mentală, tratamentul dependenţelor, recuperarea deţinuţilor, în şcoli şi în lumea afacerilor. De asemenea, Naikan a prins rădăcini în Europa, prin centre Naikan înfiinţate acum în Austria şi Germania. Spre deosebire de Japonia, Naikan este aproape necunoscut în America de Nord. David K. Reynolds, Ph. D., a introdus Naikan în America de Nord, în anii ’70 şi, mai târziu, a integrat cadrul acestui sistem în Viaţa Constructivă, modelul educaţional care mai conţine şi elemente ale Terapiei Morita. Reynolds a fost primul care a scris pe larg despre Naikan, în engleză. Programele şi conferinţele Naikan au fost oferite cu regularitate din 1989 în Statele Unite, de către Institutul ToDo. Dar, cu excepţia unui număr mic de occidentali aventuroşi, care au parcurs Japonia pentru a studia metoda Naikan, sau care au urmat programele din America de Nord şi Europa, foarte puţini occidentali au experimentat şi explorat această practică japoneză a introspecţiei

Naikan ne lărgeşte viziunea asupra realităţii. Este ca şi cum, stând pe vârful unui munte, trecem de la lentila de zoom, la una cu unghi larg. Acum ne putem bucura de panoramă mai largă, – perspectiva pe care am avut-o

iniţial a rămas inclusă în acest unghi mai larg, dar acum este completată şi de ceea ce, mai înainte, era ascuns privirii, şi tocmai ce era ascuns face ca priveliştea să fie extraordinară.

Cele trei întrebări

Reflecţia Naikan se bazează pe trei întrebări:

Ce am primit de la?

Ce i-am oferit lui

Ce necazuri şi *dificultăţi i-am cauzat lui*.

Aceste întrebări asigură baza pentru reflecţia asupra tuturor relaţiilor, incluzându-le pe cele cu părinţii, prietenii, profesorii, fraţii, colegii de serviciu, copiii şi partenerii. Poţi reflecta asupra ta însuţi în raport cu animalele favorite, sau chiar cu diferite obiecte, cum ar fi maşina sau pianul. Poţi reflecta asupra unei perioade de timp anume, o zi sau o vizită la rude în timpul vacanţei în toate aceste cazuri dobândeşti o viziune mai realistă asupra comportării tale şi a acelui schimb – dau-şi-iau – care a avut loc în cadrul relaţiei.

Întrebările în sine par destul de simple. Chiar şi sunt. Profunzimea experienţei, introspecţia, ca şi înţelegerea ce pot veni din practicarea introspecţiei, nu sunt rezultatul analizei intelectuale, sau al teoriilor complexe. Provocarea noastră este aceea de a vedea realitatea aşa cum este ea. Aceste întrebări sunt simple solicitări de informaţii pentru investigaţia noastră asupra misterelor şi miracolelor vieţii

Călătoria începe. Grija şi sprijinul pe care le-ai primit

Haideţi să începem cercetările cu prima întrebare:

Ce am primit de la… ?

Când îţi examinezi relaţiile cu altcineva, începe prin a căuta să vezi ce ai primit de la acel cineva Azi dimineaţă, soţia mea mi-a pregătit un suc proaspăt de portocale. Mi-a spălat vasele de la micul dejun. Mi-a dat ceasul pe care îl part. Aceasta este descrierea simplă şi clară a realităţii.

Atitudinea sau motivaţia soţiei mele nu schimbă faptul că am beneficiat de efortul ei

Deseori, noi luăm astfel de lucruri ca şi cum ni s-ar cuveni. Trecem în grabă, de-a lungul zilei, fără să dăm prea multă atenţie tuturor acelor lucruri mărunte pe care le primim.

Dar oare aceste lucruri sunt cu adevărat mici?

Ele doar par aşa, pentru că, atâta timp cât avem parte de sprijin, atenţia ni se îndreaptă în altă parte. Dar când nu avem apă caldă la duş, sau ne-am pierdut ochelarii, aceste lucruri mărunte ne captează atenţia. Brusc, devenim conştienţi de adevărata valoare a apei calde şi de vederea limpede.

Pe măsură ce inventariezi tot ce ai primit de la ceilalţi, vei deveni ancorat în simpla realitate a felului în care ai fost sprijinit şi ţi s-a purtat de grijă. În multe cazuri s-ar putea să te surprindă cât de lungi îţi sunt notiţele, sau ce importante sunt articolele pe care ţi le-ai notat pe listă, şi se poate ca, în mod firesc, să ţi se nască un sentiment profund de recunoştinţă şi apreciere. Inima şi mintea încep să ţi se deschidă către graţia care străbate întreaga viaţă.

Fără a ne îndrepta, în mod conştient, atenţia către nenumăratele căi în care lumea ne sprijină, riscăm ca atenţia să ne fie prinsă în probleme şi obstacole, lăsându-ne să rătăcim în suferinţă şi autocompătimire.

Aşa că, te rog ca acum să-ţi faci timp câteva minute şi să începi să alcătuieşti lista cu darurile pe care le-ai primit în ultimele douăzeci şi patru de ore. Acest tip de reflecţie zilnică se numeşte *Naikan zilnic* (*nichija naikan* în japoneză). Nu eşti supus la îngrădirea de a-ţi examina relaţia cu o singură persoană, ci îi poţi include pe toţi cei care te-au sprijinit pe parcursul zilei trecute.

Încearcă să fii exact şi să scrii toate elementele pe care ţi le poţi aminti. Ce ai mâncat? Unde ai fost ieri? Cum te-au sprijinit ceilalţi? Ţi-a deschis cineva uşa? Ţi-a spălat

cineva vasele, sau ai avut apă caldă şi detergent pentru spălatul vaselor? Ce anume te-a ajutat să te speli pe dinţi, sau să conduci maşina?

Acordă-ţi zece minute ca să faci o listă cât se poate de amănunţită. Când ai terminat, te rog să continui cu a doua întrebare.

Acum privim la a doua întrebare: *Ce i-am oferit lui*?

Ishin Yoshimoto era om de afaceri în fiecare lună trimitea rapoarte către clienţii săi şi primea rapoarte similare de la furnizori. Aceste rapoarte specificau produsele expediate şi suma de bani primită şi noi primim rapoarte similare de la bancă despre contul nostru bancar, prin care aflăm situaţia până la ultimul bănuţ. Yoshimoto era de părere că e folositor ca oamenii să facă o analiză similară a. bilanţului vieţii lor.

*

Când aţi examinat în detaliu ceea ce aţi oferit şi ceea ce aţi primit, puteţi determina acest bilanţ. Puteţi compara ceea ce aţi dat (creditul) şi ceea ce aţi primit (debitul) în relaţia cu o persoană, sau cu tot restul lumii. Puteţi examina o perioadă de timp – de la o zi, până la un deceniu.

Acest proces e o reconciliere care nu este doar practică, ci şi spirituală, a relaţiilor noastre cu alţii. îmi datorează lumea ceva, sau îi datorez eu lumii ceva? îi sunt eu îndatorat mamei mele, sau este ea datoare faţă de mine? Uneori ne trăim viaţa de parcă lumea ne-ar datora ceva. "*De ce nu am primit acea majorare de salariu?”*, "*De ce a venit pizza atât de târziu?”*, "*Cum se face că nu mă bucur de mai multă apreciere din partea şefului meu?” Nu* ne place deloc când ceilalţi nu ne îndeplinesc aşteptările şi trăim ca şi cum ni s-ar cuveni orice ne dorim. Când oamenii ne sprijină, noi considerăm că meritătm, în mod firesc, eforturile lor, trăind ca şi cum am fi îndreptăţiţi să beneficiem de un astfel de efort. Pe măsură ce reflectăm la

viaţa noastră, începem să vedem realitatea ei. Ce este mai potrivit: să trecem prin viaţă cu misiunea de a aduna ceea ce ni se datorează, sau să trecem prin viaţă încercând să ne plătim datoriile către ceilalţi? Să presupunem că mi-am dat seama că eu sunt cel care îi este dator lumii. Această descoperire îmi stârneşte dorinţa firească de a dărui şi de a-i sluji pe alţii şi îmi insuflă un mare sentiment de recunoştinţă şi de smerenie realistă.

Vă rog să mai staţi zece minute şi să alcătuiţi o listă cu ceea ce aţi oferit altora, pe parcursul ultimelor douăzeci şi patru de ore. Poate aţi dus pe cineva cu maşina la o plimbare, sau laţi pregătit cina I-aţi trimis cuiva o felicitare de aniversare, sau poate aţi strâns gunoiul de pe stradă. Fiţi concreţi şi precişi încercaţi să evitaţi generalităţile ca, Am fost de ajutor, sau, i-am încurajat pe alţii. Ce *aţi făcut* efectiv pentru alţii?

Acum aveţi imagine preliminară a vieţii voastre din ultimele douăzeci şi patru de ore. Aţi făcut unele investigaţii importante. Hai să ne uităm pe listele voastre. Aţi fost consecvenţi? Dacă aţi notat că i-aţi oferit cuiva un zâmbet sau un mulţumesc, aţi mai notat şi toate zâmbetele şi cuvintele de mulţumire pe care le-aţi primit de la alţii? Aţi avut grijă să scrieţi totul, cu cea mai mare exactitate? Dacă aţi gătit masa pentru cineva, aţi notat şi ce a trebuit să primiţi (de exemplu: alimentele, vasele de bucătărie, aragazul, cartea de bucate) ca să puteţi găti pentru alţii? Staţi câteva minute şi, dacă este necesar, faceţi schimbările în listă, astfel încât să reflecte cât mai exact realitatea zilei de ieri.

A treia şi ultima întrebare este cea mai dificilă dintre toate:

Ce neplăceri sau dificultăţi i-am provocat lui?

Cel mai adesea suntem conştienţi de modul în care ceilalţi ne cauzează neplăceri sau dificultăţi. Poate ne taie

cineva calea în trafic, ori poate omul care stă la coadă în faţa noastră la poştă are o mulţime de pachete şi ne face să aşteptăm prea mult. Suntem foarte atenţi când observăm asemenea incidente. În schimb, foarte frecvent nu observăm deloc când noi suntem sursa neplăcerilor sau a dificultăţilor altora. Sau, dacă observăm, zicem că, a fost o întâmplare, sau că „nu am vrut". Poate dăm de-o parte întâmplarea cu un simplu, n-a fost mare lucru.

Însă această problemă este cu adevărat importantă. Yoshimoto a sugerat că, atunci când reflectăm asupra noastră, cel puţin BD la sută din timp ni-l petrecem analizând în ce fel le-am cauzat neplăceri altora.

Cuvintele sale sunt ilustrate de vieţile lui Franklin, Schweitzer şi Sf. Augustin.

Dacă nu vrem să vedem şi să acceptăm acele evenimente în care am fost o sursă de suferinţă pentru ceilalţi, atunci nu ne putem Cunoaşte cu adevărat pe noi înşine, şi nici starea de graţie în care trăim.

Acum, vă rog să vă mai acordaţi zece minute ca să alcătuiţi lista neplăcerilor şi dificultăţilor pe care le-aţi cauzat altora, în ultimele douăzeci şi patru de ore.

Aţi criticat pe cineva? Aţi lăsat vase în chiuvetă, ca să le spele altcineva? Aţi făcut pe cineva să aştepte răspunsul la o scrisoare sau la telefon? Aţi întârziat la o întâlnire?

Încă o dată, vă rog să notaţi cu exactitate.

Reflectând la reflecţii

Iată că v-aţi încheiat primul proiect de cercetare; aţi examinat mică felie din viaţa voastră (o zi), în încercarea de a vedea realitatea cu maximum de limpezime. Ce puteţi învăţa din această investigaţie? Verificaţi-vă listele cu grijă. De ce anume aţi devenit conştienţi acum, de care nu aţi fost conştienţi până acum? Despre ce lucruri credeaţi până acum că vin de la sine? Ce trebuie să faceţi şi ce trebuie să faceţi în alt fel? Acest tip de reflecţie zilnică, sau Naikan cotidian, poate fi practicat cu douăzeci – treizeci de

minute înainte de culcare. Este cea mai simplă metodă a reflecţiei Naikan în cuprinsul acestei cărţi veţi mai găsi multe altele. Fiecare exerciţiu vă va da ocazia de a examina un alt aspect al vieţii voastre – o altă perioadă de timp, o altă relaţie sau faţetă a comportamentului vostru.

Fiecare dintre noi credem că ne cunoaştem propria viaţă, dar ceea ce ştim este doar o versiune prelucrată, colorată de emoţiile noastre şi de perspectiva îngustă. Cât de mult ne putem apropia de proiectul originar? Dacă ar fi să privim adevărul în faţă, Pământul se încălzeşte, iar n-ai începem să săpăm găuri în cer.

UN EXEMPLU DE NAIKAN ZILNIC

O zi de reflecţie

Ce am primit?

1. Tatăl meu a cumpărat ziarul pe care l-am citit.

2. Linda mi-a preparat salată de fructe la micul dejun.

3. Angajaţii de la oficiul poştal mi-au sortat corespondenţa şi mi-au pus-o în cutia poştală.

4. Periuţă şi pastă ca să mă spăl pe dinţi.

5. Am purtat un pulover primit cadou de la fratele meu la Crăciun, anul trecut.

6. Maşina, care m-a dus în oraş şi la aeroport în siguranţă

7. Am folosit nişte bocanci, primiţi acum câţiva ani de la Marilyn

8. Linda a spălat vasele de la cină

9. Ochelarii, cu care văd mai clar.

10. Marcajul de pe autostradă, care mă ajută pe mine (şi pe alţii)
să rămân pe banda corectă şi să evit accidentele.

11. Tata mi-a făcut o ceaşcă cu cafea.

12. Ceasul meu (un cadou mai vechi de la soţia mea) mi-a arătat ora de multe ori în timpul zilei.

13. Folosirea unei pernuţe pentru meditaţie, făcută

de doamna Tsuji.

14. Căldura de la combustibil şi centrala de încălzire.

15. Parfumul şi lumina de la o lumânare (un cadou de la Mike Hall).

16. Folosirea liniilor şi a serviciilor de telefon de la compania de telefoane.

17. Barbara a pregătit mandatele poştale pentru a fi expediate.

18. Chitanţa de depozit de la bancă.

19. Un loc de parcare în faţa clădirii municipale.

20. Prosop, săpun, apă şi cabina de duş ca să fac duş.

21. Linda a făcut patul dimineaţa

22. O pereche de şosete care mi-au ţinut cald în timpul zilei.

23. Un topor ca să tai lemnele.

24. Folosirea toaletei ca să mă uşurez.

25. O perie ca să mă pieptăn.

26. Electricitatea mi-a asigurat lumină, aşa că am putut să lucrez şi să citesc.

27. Ardei iute, apă şi o brioşă de la personalul unui restaurant.

Ce am oferit?

1. L-am plimbat şi i-am dat să mănânce lui Rocky (câinele nostru).

2. L-am condus pe tata la aeroport

3. Am udat două plante de casă.

4. I-am făcut Lindei masaj pe spate.

5. I-am dat 1,50 $ pazniculuidin parcare.

6. I-am dat Lindei nişte fructe proaspete să le ia la serviciu.

7. I-am deschis uşa unei doamne la restaurant.

8. Am dus la oficiul poştal cărţi pentru a fi expediate către alţii.

9. Am hrănit păsărelele.

10. Am făcut curat în baie.

11. I-am făcut Barbarei o ceaşcă cu ceai.

1. Doi oameni au sunat la telefon, în timp ce eu eram afară şi au fost obligaţi să vorbească cu robotul.

2. Am vorbit cu tata despre vreme şi avioane, provocându-i nelinişte.

3. Am vorbit despre cineva, într-un mod necuviincios.

4. Am uzat maşina şi cauciucurile (şi şoseaua, de altfel), conducând peste o sută de mile.

5. Am lăsat fără răspuns câteva scrisori şi două apeluri telefonice.

6. Am speriat o veveriţă, pe când conduceam maşina pe şosea

7. Am continuat să mă uit în ziar, în timp ce tata vorbea cu mine.

8. Gât timp am căutat banii potriviţi în parcarea de la aeroport, am făcut câteva maşini din spatele meu să aştepte la coadă.

9. Am irosit cam o optime dintr-o ceaşcă de cafea.

10. Am mutat un muşuroi de furnici, când am tăiat scândura în care trăiau.

11. Am uitat să opresc căldura când am plecat de acasă, făcând risipă de combustibil.

12. De două ori nu am trecut de la faza lungă la faza scurtă, când din faţă venea altă maşină.

„Dacă singura rugăciune pe care ai spune-o *întreaga ta viaţă ar fi Mulţumesc* asta *ar fi de-ajuns*”.

Meister Eckhart

Recunoştinţa şi practicarea atenţiei şi a reflecţiei în viaţa de zi cu zi

Este un lucru rar să cunoşti pe cineva a cărui viaţă este plină de recunoştinţă. Chiar dacă singură zi ne poate aduce binecuvântări nenumărate, puţinele momente de

recunoştinţă adevărată de care avem parte sunt deseori umbrite de lamentările, dezamăgirile, părerile de rău şi frustrările noastre. Poate că nu apreciem ceea ce avem, decât după ce acest ceva a dispărut şi, pentru că am pierdut ocazia de a fi recunoscători, găsim doar o nouă ocazie de a fi dezamăgiţi.

Recunoştinţa cere atenţie şi reflecţie. Dacă nu suntem cu *adeit ti* r vărat atenţi, modalităţile nenumărate şi permanente prin care suntem sprijiniţi trec neobservate. Dacă nu reflectăm, nu reuşim să dobândim înţelepciunea care vine odată cu perspectiva

Eseurile de mai jos ar putea oferi o anumită înţelegere a recunoştinţei (şi nerecunoştinţei) de care avem parte. În acest capitol sunt incluse şapte exerciţii care vă vor ajuta să treceţi dincolo de cuvintele scrise şi să lucraţi cu aceste idei, în viaţa voastră personală. Ele cer să daţi dovadă de atenţie şi să vă lăsaţi răgazul de a reflecta. Când începem să participăm şi să reflectăm, ideile trec din mintea noastră direct în viaţa noastră, iar în grădinile experienţei noastre sunt sădite seminţele schimbării.

Despachetând darurile vieţii

De curând, am luat cina cu Cathy la New York. Cathy este o femeie atrăgătoare, care a trecut de cincizeci de ani şi pe care o cunosc de multă vreme. În timpul mesei, Cathy mi-a relatat despre oamenii importanţi din viaţa ei şi mi-a explicat că nu s-au ridicat la înălţimea cerinţelor şi aşteptărilor ei. Unul dintre bunii ei prieteni uitase să o invite la cină, deşi îi invitase pe alţi prieteni comuni. Fiica şi ginerele ei nu o lăsau să petreacă suficient timp cu nepotul ei nou născut Partenerul ei de afaceri nu-şi vedea de muncă aşa cum trebuie. Soţul ei îşi pierduse interesul de a face dragoste cu ea. Fiul ei nu-i trimisese nicio felicitare de ziua ei de naştere. Mai erau şi alţii care nu se comportaseră conform aşteptărilor ei. Pe când îşi depăna poveştile, mi-am dat seama cât de mult suferea. Simpla

relatare în acest mod despre oamenii din viaţa ei, era suficientă ca să-i provoace senzaţia de suferinţă. Mă îndoiesc să fi sesizat măcar ce mânca, sau cine o servea la masă.

"Ne rugăm pentru pâinea de toate zilele; pâinea este cea care ne dă forţa de a o face".

R.H. Blyth

Cathy are o idee, o imagine, despre ce ar trebui să facă, să spună, să simtă, să gândească şi să dăruiască un prieten ideal. Ea are o imagine similară asupra fiului, fiicei, soţului, colegului, ospătarului, băcanului – şi chiar asupra mecanicului auto ideal. În fiecare zi, ea caută imaginea idealului ei. În fiecare zi, ea trăieşte experienţa realităţii. În fiecare zi, ea îşi focalizează atenţia pe modul în care realitatea nu reuşeşte să se ridice la înălţimea imaginii sale despre ideal. A ajuns să stăpânească reţeta pentru depresie şi dezamăgire. A descoperit formula sigură a suferinţei. De-a lungul anilor, ea şi-a antrenat mintea să se focalizeze pe prăpastia dintre idealul ei despre lume şi realitatea ei. Mintea sa a absolvit această învăţătură cu *magna cum laudae* şi funcţionează acum cu mai puţin efort decât îi trebuie lui Cathy să se spele pe dinţi. Deci, Cathy suferă tot mai mult, pe măsură ce fiecare zi îi aduce tot mai multe deziluzii. Prin fiecare povestire, ea cere să fie compătimită. Însă compătimirea altora nu se poate compara cu imaginea ei ideală despre compătimirea pe care şi-o doreşte.

De câte ori n-au jucat minţile noastre acelaşi joc? De câte ori n-am căzut în dezamăgire şi mânie, pentru că alţii nu s-au ridicat la înălţimea aşteptărilor noastre? Noi ocupăm un moment din timp şi câţiva metri cubi în spaţiu dintr-un univers care este infinit atât în timp, cât şi în spaţiu, şi totuşi, suntem convinşi că universul ar trebui să se conformeze idealurilor noastre. Putem fi noi atât de

înfumuraţi, încât să credem că o asemenea fărâmă cosmică este capabilă să ştie ce este, cu adevărat, ideal?

Cât timp ne cramponăm de idealul nostru despre ce credem că meritătm să primim de la lume, devenim orbi la darurile pe care chiar *le primim*. Privim în urmă la copilăria noastră şi observăm lucruri care ar fi putut fi făcute pentru noi şi lucruri ce ne ar fi putut fi dăruite şi care, credem noi, ne-ar fi făcut mai fericiţi. Prăpastia dintre realitatea noastră şi idealul nostru despre cum ar fi trebuit să fie, ne atrage atenţia ca un magnet. Dar dacă ne concentrăm pe acest hău, înseamnă că ratăm cea mai mare parte a realităţii. Noi ratăm nenumăratele momente în care ne bucuram de toată grija şi atenţia. Schimbăm realitatea modului în care ar fi trebuit să fim iubiţi, cu iluzia că ar fi trebuit să avem parte de o iubire mai intensă şi mai perfectă Este un schimb nevrednic, care ne duce la ruină spirituală şi emoţională

Când îmi îngustez unghiul de vedere, în căutarea unui ideal creat de mintea mea, viaţa se conformează destul de rar. Dar când îmi lărgesc viziunea, mulţumindumă pur şi simplu să observ ce-mi oferă viaţa, descopăr că sunt înconjurat de o mare bogăţie de grijă şi sprijin. Cu toate acestea, putem observa în mod repetat mecanismul minţii, care se mulţumeşte prea rar cu mea ce are în acea clipă, pentru că tânjeşte mereu după un ideal artificial. Putem vedea ochi ce scrutează realitatea, în căutarea a ceea ce-şi doresc, fără să vadă ce li se oferă o astfel de conştienţă este primul pas pe calea de a ne forma obiceiuri noi, ca să devenim cu adevărat deschişi spre darurile pe care ni le oferă universul.

Aţi văzut vreodată un copil mic care are o singură idee despre cadoul pe care-l vrea de Crăciun? în dimineaţa de Crăciun, el despachetează la iuţeală toate cadourile, căutând singurul dar pe care-l întrevăzuse în minte. Dacă lipseşte acel obiect, copilul plânge, se supără şi

protestează, plecând dezamăgit de lângă pomul de Crăciun. În urma lui, toate cadourile rămân părăsite şi neapreciate. De câte ori se iveşte acest copil răsfăţat şi bosumflat în întâlnirile noastre cotidiene cu viaţa? Câte cadouri n-am lăsat zăcând sub pomii de Crăciun din trecutul nostru? Câte daruri au rămas nedespachetate, pentru că nici măcar nu le-am remarcat?

Cathy, opreşte-te o clipă ca să-ţi recuperezi darurile şi să-ţi abandonezi imaginile ideale. Ai înţeles totul pe dos.

Deschide-ţi ochii să vezi câte daruri mai sunt de despachetat. Nu mai trece cu vederea prezenţa cadourilor tale.

Nu viaţa te dezamăgeşte: de vină este chiar mintea ta.

Exerciţiul 1

Petrece o oră reflectând la anul trecut din viaţa ta. Care sunt cele mai importante lucruri pe care le-ai primit în anul care a trecut? Cine a făcut posibile aceste cadouri?

— Ai avut un mijloc de transport? Cine a făcut posibil acest lucru?

— Apartamentul sau casa ta au avut acoperiş? Cine a făcut posibil acest lucru?

— Ai urmat vreun tratament la medic sau dentist? Cine a făcut posibil acest lucru?

— Ai primit haine noi sau uzate? Cine a făcut posibil acest lucru?

— Ai primit informaţii sau divertisment prin televiziune, ziare, filme, etc.?

Iată câte articole puteţi înşira şi, pentru fiecare dintre ele, enumeraţi-i pe câţiva dintre cei implicaţi în a le face posibile. În timp ce notaţi aceste elemente, gândiţi-vă cum ar fi fost viaţa voastră fără ele. După o oră, revedeţi cu grijă ce aţi notat pe listă şi reflectaţi la caracteristicile vieţii voastre, pe parcursul anului care a trecut.[2]

---

2 fiecare zi cstş o zi, huna. Mi-ai salvat viaţa

făcut în ultima vreme pentru aer? Aţi putea vreodată să faceţi suficient, ca să-l răsplătiţi pentru că v-a dat viaţă? Ce neplăceri i-aţi cauzat aerului care vă salvează într-una viaţa?

Uneori, în zilele fierbinţi de vară, mi se întâmplă să mă scald într-un eleşteu. Parcurg lungimea eleşteului înot pe sub apă, fără să ies la suprafaţă, şi iau aer când ajung pe malul opus. Când termin tura cu respiraţia oprită, sunt disperat după aerul pe care mi l-am refuzat. Atunci când scot nerăbdător capul la suprafaţa apei, inspir profund o gură de aer salvator de viaţă Cât este de minunat să trag din nou aer în piept, să-l simt cum îmi pătrunde în plămâni şi este transportat în membre. Respir din nou. şi încă o dată. Corpul mi se relaxează când sângele îmi năvăleşte prin artere, transportând oxigenul oriunde este nevoie de el.

Ce-ar fi, însă, dacă aş scoate capul la suprafaţă pentru o gură pătimaşă de aer şi n-aş mai găsi aer deloc? Cea mai profundă, cea mai disperată inspiraţie ar fi

---

Ummon

Să presupunem că sunteţi pe un vapor şi se întâmplă un accident. Vă treziţi luptându-vă să vă menţineţi la suprafaţa mării reci şi zbuciumate, care vă împinge la fund, cu fiecare val. Dintr-o dată, lângă voi apare o barcă de salvare şi o femeie în vârstă vă ajută să urcaţi în barcă. Care ar fi atitudinea voastră fată de această femeie? Ce sentimente aţi avea în legătură cu ea? Ce i-aţi spune? Ce aţi face pentru ea, după ce veţi ajunge, în siguranţă, pe uscat? Aţi putea face vreodată suficient, pentru a o răsplăti că v-a salvat viaţa?

Viaţa vă este salvată, chiar în această clipă în fiecare clipă. La fiecare respiraţie. S-ar putea să nu vă daţi seama, dar totuşi viaţa vă este salvată de zece, douăzeci sau treizeci de ori pe minut, de aerul dătător de viaţă pe care îl respiraţi. Inspiraţi adânc. Observaţi cum aerul vă pătrunde adânc în plămâni. Corpul ia ce îi trebuie pentru a supravieţui, încă o dată, viaţa v-a fost salvată Ce atitudine aveţi fată de aer? Ce ati

zadarnică. Cât ar dura până să mor? Dar sigur că aşa ceva nu s-a întâmplat niciodată. Indiferent cum am fost în acea zi, bun sau egoist, politicos sau repezit, oricum i-aş fi tratat pe ceilalţi, cu bunătate Dri cu răutate, aerul a existat mereu acolo, să mă întâmpine şi să-mi salveze viaţa. Eu mă bazez pe el, iar el s-a dovedit demn de încredere. Faptul că te poţi baza pe el, hrăneşte credinţa şi încrederea.

Îţi mulţumesc, aer!

*f t**

Dar nu numai aerul mi-a salvat astăzi viaţa. Apa merită şi ea aceeaşi recunoaştere. În cea mai mare parte, am corpul alcătuit din apă, care este completată permanent prin alimente şi lichide. Iar inima mea continuă să bată fără odihnă Chiar şi atunci când fac o pauză de cafea, inima mea nu se opreşte. Iar plămânii mei şi fiecare organ esenţial din corpul meu conlucrează în moduri pe care nici măcar nu le înţeleg, astfel încât să pot respira, vorbi şi urina. Mai există şi căldura, şi lumina soarelui.

Am dormit destul de bine noaptea trecută, chiar dacă nu am încercat să dorm bine. Când încerc să dorm bine, de obicei nu dorm bine deloc. Pare mai corect, mai real, să consider că somnul bun de noapte este un dar. Îţi mulţumesc, apă. Vă mulţumesc, plămâni. Îţi mulţumesc, somn. Îţi mulţumesc, pat.

Sunt cu adevărat smerit, când îmi dau seama că astăzi au murit fiinţe vii, pentru ca eu să pot continua să trăiesc. Astăzi, un cartof, o roşie, nişte grâu, salată verde, orez, o banană şi nişte afine şi-au pierdut viaţa de dragul meu. O parte din această hrană a murit la ferme, la sute de mile depărtare. Dar trebuie să admit că roşia am omorât-o eu însumi. Am smuls-o de la mama ei, tulpina de roşie. N-a prea avut timp să spună cuvinte de adio în timp ce părăsea planta care a hrănit-o şi i-a suportat greutatea de când s-a născut. Am parcurs, în tăcere, drumul din grădină până în bucătărie. Apoi am tăiat-o şi am mâncat-o, împreună cu un

castron de salată. Acum face parte din mine împreună, vom planta seminţe de roşii primăvara viitoare. Îţi mulţumesc, roşie. îmi pare rău, roşie. Îţi datorez viaţa mea, viaţa noastră.

Vine toamna, iar locul roşiilor îmbujorate a fost luat de mere. Totuşi, îmi lipsesc roşiile. Absenţa are ceva ce trezeşte în noi capacitatea de a aprecia. Chiar şi cuvintele sunt preţuite mai mult, atunci când nu sunt disponibile. Chiar şi în zilele de tăcere din cadrul programului nostru de instruire, continuăm să ne vedem de treburile zilnice. Gătim, facem curat şi mergem la cumpărături, însă fără să vorbim. Pentru că nu vorbim, scriem bileţele sau încercăm să comunicăm nonverbal, ceea ce ne cere mult timp şi efort. Până şi să comandăm o pâine cu secară la brutăria din zonă devine un lucru complicat şi derutant. îmi dau seama ce uşoară îmi este viaţa, pentru că mi s-a dat darul vorbirii. Dacă aţi fost într-o ţară a cărei limbă n-o vorbiţi, ştiţi ce dificil poate fi să-ţi vezi de treburile zilnice, fără să foloseşti cuvinte. îţi mulţumesc, vorbire. Vă mulţumesc, cuvinte. Mulţumiri părinţilor mei şi tuturor profesorilor mei care m-au învăţat să vorbesc engleza. Vorbirea este un dar cu totul special.

Totuşi, tăcerea este şi ea un dar. Absenta vorbirii creează o atmosferă în care eu remarc sunete ce deseori trec neobservate. Aud ciripitul piţigoilor în curte. Aud vântul luptându-se cu antena de televizor de pe acoperiş. Aud paşii oamenilor care trec pe stradă şi apa care curge din robinet. Nu numai că liniştea aduce la viaţă aceste sunete, dar nici mintea mea nu se mai simte forţată să vorbească, ca răspuns la activitatea din jurul meu. îmi dau seama cât de mult pierd, pe măsură ce îmi formulez în minte un răspuns. Nu vorbirea ne ajută să remarcăm darul cuvintelor. Tăcerea ne ajută să remarcăm cântecul păsărilor. Înotul ne ajută să remarcăm darul respiraţiei. Postul ne ajută să apreciem hrana şi valoarea ei. Separarea

de oamenii pe care îi iubim ne ajută să observăm binecuvântarea companiei lor.

Lipsa poate stimula preţuirea. Astfel de experienţe ne reamintesc cât de grea ar fi viaţa, în absenţa darurilor realităţii. Totuşi, cât de bine este să apreciem existenţa a ceea ce avem în acest moment. De ce să aşteptăm până când aceste daruri dispar? De ce să ne lăsăm copleşiţi de amintiri plăcute, în loc să apreciem ceea ce avem acum, înainte să devină amintire? Bineînţeles că înţelegem acest lucru, cu mintea. Însă intelectul nostru este neputincios să ne ghideze către adevărata recunoştinţă şi preţuire. *Practicarea* atenţiei şi a reflecţiei ne permite să începem această călătorie.

Exerciţiul 2

Pe parcursul săptămânii ce vine, petreceţi câte treizeci de minute seara, înainte de culcare, executând reflecţia zilnică Naikan, aşa cum este descrisă la pagina 22. Faceţi o listă cu răspunsuri la cele trei întrebări:

Ce am primit astăzi de la ceilalţi? (*zece minute*)

Ce le-am oferit eu astăzi celorlalţi? (*zece minute*)

Ce neplăceri şi probleme le-am cauzat astăzi celorlalţi?

(*zece minute*).

Formulaţi răspunsuri precise şi nu omiteţi lucrurile minore (sugestie: nu există lucruri minore).

La sfârşitul săptămânii, revedeţi-vă listele zilnice şi scrieţi-i o notă de mulţumire cuiva pentru ceva anume, pe care acea persoană l-a făcut pentru voi, sau pe care vi l-a oferit.

Gând ne comandăm o pizza

La un moment dat, mulţi dintre noi am comandat o pizza care ne-a fost livrată acasă Hai să ne jucăm puţin de-a detectivii şi să încercăm să-i pornim pe urme. Poate că, în timpul acestui joc, vom reuşi să învăţăm câte ceva despre arta conştienţei.

„Viaţa, *ne scapă „de obicei*.

Vedem abia la urma ceea ce este Chiar sub nasul nostru”.

William Barrett

Mai întâi, apucăm un obiect din plastic, numit telefon, şi formăm un număr din şapte cifre. Până şi această operaţiune a devenit mai simplă decât pe vremuri, întrucât multă lume are acum telefoane digitale, în locul vechiului telefon cu disc. şi, dacă dispunem de funcţia de redial, nu ne va trebui decât o singură apăsare uşoară a degetului şi deja avem legătura cu restaurantul.

În mai puţin de o oră, comisionarul ne bate la uşă, cu pizza în mână. Cum a reuşit? Ei bine, comisionarul a luat pizza de la restaurant, s-a urcat în maşină şi a venit până la noi acasă, ca să ne-o aducă, mul s-a abătut din drum să găsească adresa, poate chiar pe întuneric. Din fericire, cineva a făcut o hartă a cartierului nostru Comisionarul şi-a riscat viaţa, conducând maşina în trafic. Oamenii mor zilnic în accidente rutiere. Comisionarii pot fi jefuiţi când livrează pizza. Omul şi-a riscat viaţa şi bunăstarea, pentru ca noi să mâncăm pizza.

Bineînţeles, altcineva a pregătit şi a copt pizza Unii s-au ocupat de ambalare şi vânzare, în timp ce alţii au avut grijă de întreţinerea maşinii pentru livrări. Cineva a construit cuptoarele în care să poată fi coaptă pizza A fost nevoie de electricitate pentru a pune în funcţiune cuptoarele. Pizzeria a fost construită tot de nişte oameni. Cineva a plătit pentru publicitate, astfel ca să putem căuta numărul în cartea de telefon. Ori sunăm la informaţii, unde un necunoscut ne ajută, având bunăvoinţa să ne dea numărul de telefon corect. Un întreg sistem de telecomunicaţii ne permite să sunăm şi să spunem, Ce număr de telefon are pizzeria?”

Ce să mai zicem de ingrediente? Cum se face aluatul?

Cum se face brânza? Dar sosul de roşii? De ce este nevoie pentru ca la restaurant să fim serviţi cu sosul care începe de la sămânţă micuţă de roşie, luată de undeva, de la vreo fermă? Ingredientele vin din toată ţara, poate chiar din toată lumea. Plantele au fost hrănite de soare şi ploaie şi recoltate de fermieri şi livrate de şoferii de camion. Au fost construite fabrici pentru ambalarea ingredientelor. Au fost fabricate cutii de conserve, în care să se păstreze sosul.

Au fost folosite şosele, camioane, maşini, fabrici, linii telefonice, plante, pământ, soare şi ploaie, vite – şi încă multe altele – pentru ca noi să putem deschide uşa şi să primim pizza gata pregătită şi fierbinte, pe deasupra. Ba chiar şi ambalată pentru noi, de cineva parte dintr-un copac şi-a sacrificat viaţa, ca noi să putem primi pizza într-o cutie. Cutia de carton ne dezvăluie istoria unui întreg univers. Închideţi ochii şi citiţi-o.

Apoi ne aşezăm la masă, mâncăm şi ni se pare foarte gustoasă. Iar noi n-am făcut mare lucru pentru o pizza. Tot ce am avut de făcut a fost să apăsam tastele telefonului nostru, să spunem, „aş vrea o pizza* şi să plătim cu banii pe care cineva a fost destul de amabil să ni-i dea da la bun început.

Ce fenomen incredibil şi complex este să primeşti o pizza, şi totuşi, cât de des este ignorat un astfel de dar! Cât de des răspunsul nostru este: „De ce-a durat atâta? Mi s-a spus că va dura doar treizeci de minute şi au fost patruzeci şi cinci de minute. Ori: „Nu e destul de fierbinte. Ar fi trebuit să fie mai caldă. Ori ne apucăm să mâncăm şi vedem că are ardei iute şi spunem: „Nu am comandat ardei iute. De ce mi-au pus porcăria asta de ardei iute în pizza? Acum trebuie să-i culeg, bucată cu bucată. Poate că sunăm la restaurant, ca să ne plângem De câte ori am sunat să spunem: „Am vrut doar să vă spun ce mult mi-a plăcut pizza pe care mi-aţi livrat-o"?

Nu avem de-a face doar cu unul dintre minusculele

universuri din care este formată cam toată viaţa noastră? în ciuda tuturor eforturilor care au fost necesare pentru ca acea pizza să ajungă la noi, atenţia ni se îndreaptă spre faptul că ea nu este perfectă. Mintea noastră scormoneşte şi se fixează pe ceva care nu se ridică la înălţimea aşteptărilor noastre. Însă, adesea, lucrurile sunt perfecte: totul a decurs aşa cum ne place, şi atunci, ce facem? De cele mai multe ori, nu facem nimic. Mâncăm Nici măcar nu suntem atenţi la această pizza perfectă din faţa noastră. Suntem prea ocupaţi să ne uităm la film, să citim, sau să vorbim cu alţi oameni. Poate că meritǎm o pizza fierbinte, rapidă, proaspătă şi gustoasă. Poate că suntem îndreptăţiţi să primim un serviciu prietenos şi util de la persoana care ne ia comanda Poate că este dreptul nostru ca totul să iasă perfect, după dorinţa noastră.

Dacă ajungem la convingerea că am îndeplinit integral dorinţele, nevoile şi aşteptările celor din jurul nostru, atunci avem motiv să aşteptăm acelaşi lucru de la lume. Dar, când mă gândesc la modul în care i-am supărat pe alţii, la ocaziile în care am întârziat sau am greşit, la cât de rar am reuşit să fac ceva „perfect* pentru alţii – atunci când reflectez la aceste lucruri, nu pot să nu mă simt mişcat de toate eforturile făcute ca să primesc o pizza Aşadar, pentru oamenii şi obiectele care au contribuit la toate porţiile de pizza pe care le-am primit încă de când eram mic, Mulţumesc! Poate că nu te cunosc, dar ştiu ce ai făcut!

Exerciţiul 3

Data viitoare când mănânci ceva la restaurant, dă-le mai târziu un telefon să le mulţumeşti, spunându-le ce ţi-a plăcut la masă, sau cât de mult te-au ajutat (de exemplu, de vreme ce ei au gătit pentru tine, tu ai putut rezolva alte lucruri).

În mijlocul durerii

A fost odată, nu prea demult, un copac viguros care

dădea umbră, hrană şi oxigen el însuşi o lume.

O *sută de ani în şir, poate şi mai mult, a tot crescut, plin de mireasmă şi de viaţă.*

Apoi l-au doborât şi *l-au tăiat, l-au tocat şi l-au Până când s-a trezit aşternut domol între alţi doi prieteni buni.*

În pace şi cu răbdare.

a stat în aşteptarea clipei când va ţâşni iar în lume spre a-şi trăi menirea vieţii;

şi iată, clipa a venit.

Mi-a mângâiat obrazul cu blândeţe, ştergându-mi lacrima din ochi, luând asupra sa durerea mea.

Atâţia ani în care a fost, pe rând, sământă, pom, buştean, şi-n urmă, moale şerveţel ce îndelung s-a pregătit pentru clipa efemeră, în *care să-mi aline tristeţea.*

Când îşi dă viaţa spre a mă consola.

aproape că n-am observat bunătatea din fapta sa îndiis în *egoism de suferinţă, orbit de lacrimi, aproape n-am văzut ce altruist m-a ajutat.*

Cine s-aducă mărturie compasiunii sale, de nu chiar eu?

Mototolit şi ud, s-a stins pe când servea un prost, ce azvârlise alte mii de fraţi de-ai fără măcar o mulţumire – fără măcar să verse o lacrimă de recunoştinţă.

Învaţă-mă să vid printre lacrimi, că în mijlocul durerii mele, pot fi în stare să-nţeleg de unde vine cu adevărat atingerea cea blândă pe obrazul meu.

Învaţă-mă să plâng, cu ochii larg deschişi.

Naikan în acţiune

Când a sosit pentru şedinţa săptămânală, Jill mi-a povestit cât de nervoasă şi frustrată se simţea în legătură cu un incident care se petrecuse în ziua precedentă, la serviciu.

Parcarea firmei ei este supravegheată de un tânăr, care o închide în fiecare seară la 6: 00. Până la acea oră, toată lumea trebuie să-şi scoată maşina din parcare. Apoi,

parcarea se încuie, iar administratorul pleacă acasă. Într-o zi, Jill a întârziat şi nu a reuşit să ajungă la parcare înainte de 6 şi 20. Parcarea era încuiată, aşa că nu şi-a mai putut scoate maşina, însă administratorul mai era acolo. Ea s-a scuzat pentru întârziere şi l-a rugat să deschidă şi s-o lase să-şi scoată maşina. Omul a refuzat şi i-a spus că parcarea este închisă. Jill s-a mai scuzat încă o dată şi i-a explicat ceea ce se întâmplase. Însă paznicul a refuzat în continuare să deschidă poarta. În final, ea l-a chemat pe unul dintre şefi să coboare în parcare şi săi, ordone paznicului să deschidă poarta. Era de-a dreptul furioasă de acest incident.

„De obicei, gândirea este destul de egocentrică, în viaţa Cotidiană, gândirea noastră egocentrică: De ce trebuie să sufăr? De ce am necazuri?"

Shunryu Suzuki Roshi

La sfârşitul şedinţei, i-am dat lui Jill o temă de făcut pentru săptămâna următoare. Sarcina ei era să cumpere un cadou pentru administratorul parcării. Un cadou7! Nu mai trebuie să spun că Jill n-a fost prea încântată de aceasta sarcină. De ce să-i cer să cumpere un cadou pentru cineva care a supărat-o atât de rău?

Faptul că paznicul a refuzat s-o lase să şi scoată maşina din parcare este real şi nu îl neg. Dar mai există şi altă realitate, realitatea că, pe perioada în care Jill a fost angajată la acea firmă, paznicul supraveghease zilnic nu doar parcarea, ci şi maşina ei Maşina nu i-a fost niciodată furată, jefuită sau stricată. Atenţia ei se concentrase doar pe prima realitate, adică neplăcerea pe care i-o cauzase paznicul, dar ea scăpase din vedere cea de-a doua realitate: serviciul îndelungat prestat de el într-a formulare simplă, Naikan ne ajută să-i vedem mult mai realist pe ceilalţi oameni, cât şi lumea din jurul nostru. Reuşim să observăm că aceeaşi secretară, care pare să şi ia pauze de prânz prea lungi, a stat vinerea trecută la birou până la

zece seara ca să termine un raport important. Acelaşi şef care ne critică munca, ne-a luat apărarea în faţa directorului de departament în modul în care reuşim să ne vedem realitatea propriei vieţi, este inclusă şi viziunea noastră despre sprijinul pe care îl primim de la alţii

În Japonia, dacă le oferi angajaţilor recompense individuale, s-ar putea simţi stânjeniţi. Ei ar putea spune că nu merită o asemenea recompensă, că realizările sunt meritul unui număr mai mare de persoane care au contribuit la efort Angajaţii nu sunt doar modeşti, ci spun adevărul. În Statele Unite avem tendinţa să credem că a fost realmente, reuşita mea*, adică realizarea mea personală.

Un om de afaceri de succes se apucase să studieze sistemul Naikan. În ciuda succesului pe care-l avea, a simţit că din viaţa lui lipseşte ceva. Frecvent, el se simţea deprimat şi întâmpina greutăţi în relaţia cu personalul şi rudele sale. Cu toate acestea, omul era foarte mândru de tot ce realizase. Era deosebit de mândru că a reuşit de unul singur, fără ajutorul nimănui.

Pentru următoarea noastră şedinţa, i-am cerut să scrie pe hârtie care sunt cele mai mari cinci realizări ale sale. Când ne-am întâlnit săptămâna următoare, am văzut că lista lui cuprindea *puncte*. Pe parcursul următoarelor două luni, i-am cerut să cântărească în fiecare săptămână câte una dintre realizări în funcţie de aceste întrebări:

Ce sprijin sau ajutor am primit de la alţii (*oameni, obiecte etc*), *pentru a ajunge la această realizare*?

Ce urmări a avut realizarea mea pentru alţii?

Cât timp am lucrat în vederea îndeplinirii acestei realizări, ce neplăceri şi *greutăţi le-am cauzat altora*?

Însărcinarea a fost pentru el un efort dificil şi emoţional. În fiecare săptămână şi a făcut reflecţia Naikan şi s-a confruntat cu realitatea faptului că realizările lui nu-i aparţineau, cu adevărat, numai lui El a descoperit într-una

cât de mult sprijin şi ajutor primise, şi-a dat seama că aceste realizări deveniseră posibile prin eforturile altora Soţia, colegii, secretara şi angajaţii îi asiguraseră sprijinul care fusese vital pentru munca sa şi, pentru prima dată, şi-a mai dat seama de nenumăratele neplăceri provocate *altora* de aceste realizări. A început să perceapă efectul pe care programul lui prelungit de muncă îl avusese asupra familiei sale. A încercat să înţeleagă cum se va fi simţit un angajat criticat în permanenţă şi niciodată lăudat, şi, deşi el avusese parte de multe avantaje de pe urma realizărilor sale, i-a fost greu să descopere prea multe feluri în care el să i fi sprijinit pe alţii, pe durata activităţii sale.

Pe de o parte, s-a simţit deprimat şi întristat să observe că acea realizare prin propriile forţe era, de fapt, o, realizare prin contribuţia altora. El şi-a dat seama şi de cât egocentrism dăduse dovadă, luând atât de mult şi oferind atât de puţin. Dar mai era în el şi o parte nemaipomenit de bucuroasă de sprijinul pe care lumea i-l oferise în munca şi viaţa sa, în toţi aceşti ani. Recunoaşterea faptului că nu reuşise de unul singur, s-a dovedit o descoperire înviorătoare. Sentimentele sale de vinovăţie au fost însoţite de sentimente de recunoştinţă, de gânduri de preţuire pentru cei din jurul său.

Noi trăim cu iluzia independenţei. Limitele fişei postului pe care lucrăm, titlul pe care îl deţinem, pereţii din biroul nostru şi proiectele noastre, toate susţin ideea nu numai că putem, dar chiar că lucrăm independent de alţii. Nimic mai departe de adevăr. Munca noastră este *mente* dependentă de alţii. Există oare vreun produs al muncii pe care să-l putem realiza efectiv, fără să ne bizuim pe rezultatele şi eforturile altora? Muzica pe care o compunem nu este decât un aranjament alcătuit din notele create de alţii. Pentru situaţia noastră de la lucru, munca în echipă nu este o alegere opţională, ci chiar realitatea Această conştientizare poate conduce la dorinţa de a le

mulţumi oamenilor şi de a-i răsplăti pentru tot sprijinul lor. Succesul solicită mai curând exprimarea recunoştinţei către alţii, decât auto-gratularea. Condiţiile din mediul nostru de muncă pot trece de la starea de conflict, la relaţia de colaborare, atunci când ne dăm seama de modul în care se face muncă – nu munca *noastră*, în mod specific.

Exerciţiul 4

t

Alegeţi o realizare de care sunteţi mândri. Poate fi vorba despre absolvirea facultăţii, învăţarea unei limbi străine, sau câştigarea unui tip de premiu. Acum, concentrându-vă pe această realizare ca punct principal, zăboviţi un ceas reflectând la cele trei întrebări de mai sus.

Privind dincolo de realizările noastre

„Învăluite într-un nor de depresie, gânduri despre lucruri

care merg prost, vin rând pe rând.

Ho Sen

Ne pomenim, cu regularitate, în situaţii de mare dificultate Ne pierdem slujba, ne îmbolnăvim, suferim când ne moare cineva drag, sau încheiem o relaţie îndelungată. Ne adâncim în propria noastră durere, iar mintea noastră notează toate amănuntele care ne-au dezamăgit în viaţa

Parcă atenţia ni se blochează între limitele înguste ale suferinţei noastre. Viaţa este, însă, mai mult decât ceea ce vedem. Pe măsură ce ne lărgim viziunea asupra vieţii, s-ar putea să descoperim că, până şi în contextul suferinţei noastre, compasiunea, grija şi sprijinul ne sunt tovarăşi apropiaţi. Când reflectăm asupra unor asemenea situaţii, descoperim că s-a întâmplat adesea ca, prin sprijinul altora, să ne putem rezolva problemele, sau să ne revenim după ele. Dar cât de des lăsăm loc recunoştinţei, atunci

când ne cufundăm în suferinţa noastră*3 Chiar şi după recuperarea în urma unei boli serioase, sau după rezolvarea unei probleme importante, cât de multă energie se îndreaptă pentru a le mulţumi şi a-i răsplăti pe oamenii sau lucrurile care ne-au sprijinit în momentele noastre de restrişte?

Când ne lărgim graniţele atenţiei, vedem un tablou mai vast, mai real, al vieţii noastre. O viaţă care continuă să ne sprijine de-a lungul momentelor noastre dificile. O viaţă care ne ajută, de fapt, să facem faţă greutăţilor.

„Orice fel de hrană ţi-ar fi dăruită, dacă nu ai fi binecuvântat şi cu poftă de mâncare, ai fi în mare *încurcătură, nu-i aşa?*

Kosho Uchiyama Roshi

Când crezi că toate ţi se dau de-a gata unul dintre lucrurile extraordinare peste care am dat la întoarcerea mea din Asia de sud-est, a fost să trag apa la toaletă. În general, nu prea sunt atent când trag apa, la fel, probabil, ca majoritatea occidentalilor. Dar, după mai multe săptămâni la rând, foloseam pentru prima dată o toaletă la care se trage apa. În cea mai mare parte a Asiei de sud-est se practică o altă metodă şi anume, să afunzi un bol într-un recipient cu apă curată şi să-l verşi în toaletă. Operaţiunea se repetă, până ce apa curată o înlocuieşte pe cea veche. Funcţionează destul de bine şi economiseşti apă, deşi este nevoie de mai mult efort decât la toaletă cu bazin. Stăteam în baie, uitându-mă cum curge apa în toaletă şi am realizat cât de uşor este să n-am altceva de făcut decât să trag de mâner, să plec şi să ştiu că, la întoarcere, voi găsi în toaletă apă curată şi proaspătă. Mi-aţi putea spune că o toaletă cu bazin este un lucru pe care l-am crezut firesc, ceva ce mi s-a dat de-a gata. Însă, mai exact, este un lucru pe care *nu* l-am luat de-a gata.

A da înseamnă a oferi. O fundaţie poate oferi donaţii

în bani pentru a organizaţie caritabilă. îmi poţi da permisiunea să-ţi folosesc maşina. A considera că ceva îţi este dat de-a gata, înseamnă să iei ceva ce ţi se oferă. Însă n-am considerat niciodată o toaletă la care se trage apa ca pe ceva dat de-a gata. Toată viaţa m-am folosit de toaletele cu bazin, fără să manifest nici atenţie, nici recunoştinţă. Maximum de atenţie pe care am arătat a pentru vreo toaletă a fost în avion sau în tren, unde trebuie să cauţi mânerul sau butonul care dă drumul la apă. Dacă locul acestui dispozitiv de declanşare nu era vizibil imediat, se prea poate să fi făcut, în sinea mea, comentarii în legătură cu un loc mai potrivit pentru amplasarea lui. Însă nu am luat niciodată toaleta ca şi cum mi s-ar fi dat de-a gata, ci am *luat* pur şi simplu serviciul pe care îl asigură, fără să mă gândesc prea mult, trecând apoi la activitatea mea următoare.

După cum se pare, la sfârşitul secolului nouăsprezece, un tip pe nume Thomas Crapper a inventat pentru toalete un dispozitiv de trecere a apei fără supapă. Invenţia lui a produs economii însemnate de apă pentru rezervele limitate ale Londrei. Ca urmare a invenţiei sale, a fost înnobilat cu titlul de *cavaler*. Aşadar, eu pot să trag apa la toaletă datorită, în parte, unui nobil-instalator englez, care a fost suficient de inventiv şi perseverent pentru a născoci un nou mecanism de evacuare a apei murdare.

Ce se mai zic de toate celelalte dispozitive de care mă folosesc, pe care le *iau*; fără să le consider date de-a gata. Mă minunez de câţi ani din viaţa unui om au fost necesari pentru realizarea comutatorului în trepte pentru lămpile mele, a încuietorilor de la uşile mele, a lentilelor mele de contact. Când mă pieptăn, îmi îndrept atenţia spre orgoliu, fără să prea las loc pentru aprecierea efortului pe care mi-l acordă oglinda şi pieptenele. Aş vrea să pot considera mai multe lucruri drept *date de-a gata*, fiind

conştient, când le folosesc, că sunt daruri născute din viaţa şi sacrificiul altora. Dacă voi ţine minte acest lucru, vai fi atent la unele adevăruri care rămân prea des dincolo de limitele conştienţei mele.

Conştient sau nu, eu continuu să beneficiez de eforturile şi realizările celor al căror trup a dispărut de mult. Serviciile oferite de ei rămân – şi ar trebui primite şi preţuite ca fiind date nouă de-a gata.

Exerciţiul 5

Pe parcursul întregii zile, observaţi obiectele care vă ajută în viaţa cotidiană: toaleta, filtrul de cafea, deschizătorul de conserve etc. Înainte de culcare, faceţi o listă cu aceste obiecte. Reflectaţi la eforturile care au fost necesare pentru a ca aceste obiecte să fie inventate, proiectate, fabricate, ambalate şi expediate, astfel încât să vă poată face viaţa un pic mai uşoară sau mai agreabilă.

„Dacă eşti poet, vei vedea limpede cât în aceasta coala de hârtie, Itadakimasu *pluteşte un nor*".

Thich Nhat Hanh

Deseori, înainte de masă, japonezii îşi împreunează mâinile ca pentru rugăciune şi rostesc expresie japoneză scurtă, *Itadakimasu*.

Mi-a fost greu să ţin minte această formulă, până când cineva mi-a sugerat o tehnică de memorare – „cat a duck, – 1 must."[3]. Ironia face că, deşi sunt vegetarian, m-am trezit gândind această formulă, înainte de fiecare masă. În orice caz, ea m-a ajutat să-mi amintesc să rostesc corect *itadakimasu* înainte de a mânca.

Mult mai târziu, cineva mi-a tradus *itadakimasu* în engleză. Sensul general este, primesc cu smerenie (această hrană)". Însă practica *itadakimasu* capătă o semnificaţie specială, atunci când îţi împreunezi palmele

---

3 pronunţia engleză a acestor cuvinte, care înseamnă ‚să mănânc o raţă, trebuie', seamănă cu sonoritatea cuvântului Itadakimasu din japoneză. N. T.

(ceea ce în japoneză se numeşte cu capul plecat.

Atitudinea cu capul plecat, cu privirea coborâtă şi mâinile în poziţia *gasshn*, conferă profunzime rostirii formulei *itadakimasu* Ea pare să ducă la o mai bună înţelegere a adevăratului sens al cuvintelor. Mai târziu, am descoperit că *itadakimasu* mai are şi o altă traducere – şi anume, primesc ridicând deasupra capului", care accentuează respectul pe care îl acordăm lucrului pe care îl primim, ridicându-l, înălţându-l, chiar dacă noi ne plecăm Preamărim hrana din respect pentru sacrificiul acesteia pentru noi. Pentru binele nostru au murit lucruri vii, care acum ne sunt oferite tot nouă. Noi ne plecăm, prin recunoaşterea faptului că beneficiem de sacrificiul acestor fiinţe vii Noi luăm, iar alţii oferă.

Cei crescuţi în spiritul culturii iudeo creştine ar putea asemăna *itadakimasu* cu rugăciunea de mulţumire, rostită adesea înainte de masă. Aşa că, recitarea formulei *itadakimasu* poate să nu pară mai neobişnuită decât rugăciunea de graţie pentru masă.

Dar deunăzi m-a sunat una dintre elevele mele, care făcuse de curând cunoştinţă cu sistemul Naikan şi reacţionase cu entuziasm la multe dintre cele ce citise. În schimb, nu era prea împăcată cu ideea de a recunoaşte sprijinul dat de obiecte. Ea, a pus punct, când a fost vorba să le mulţumească obiectelor, referindu-se, ca exemplu, la mulţumirile adresate şosetelor, când sunt scoase din sertar – exerciţiu ce se dă uneori studenţilor care studiază Modul de Viaţă Constructiv. Pentru ea, să le mulţumeşti şosetelor pare ceva absurd şi nepotrivit. Mulţi americani ar zâmbi şi ar fi de acord

Unul dintre motivele pentru care ni se pare ciudat să le mulţumim obiectelor, este că ele nici nu ne aud, nici nu ne înţeleg – ori măcar presupunem că acesta este adevărul. îmi amintesc de povestea unei femei care, după revenirea din camă, era foarte revoltată împotriva câtor va

asistente medicale, pe care şi le amintea cum vorbeau urât despre ea, de câte ori intrau în salonul în care era internată. Mulţi dintre noi cred *t* că în somn, în comă sau în moarte, oamenii nu ne pot auzi cu toate acestea, vorbim deseori cu ei. Câte mame nu le-au spus noapte bună copiilor, în timp ce aceştia dormeau? La o înmormântare, câţi dintre cei dragi nu i-au spus *adio*, sau *te iubesc*, celui plecat? Chiar dacă sună oarecum ciudat, în clipa în care le rostim, aceste lucruri par fireşti şi potrivite. Totuşi, a-i spune mulţumesc unei perechi de şosete poate părea un lucru straniu

Poate că reţinerea noastră de a le mulţumi lucrurilor porneşte din distincţiile pe care le facem. Noi facem a diferenţă între şosete (obiecte neînsufleţite) şi ceea ce le-au creat: planta de bumbac, fermier, muncitorul din fabrică (fiinţe vii). Am putea fi eventual dispuşi să le mulţumim celor din urmă, dar să spui mulţumesc unor şosete pare d prostie.

Când rostesc rugăciunea de mulţumire, mulţi occidentali îi mulţumesc pentru masă lui Dumnezeu, nu hranei înseşi Dumnezeu merită mulţumirile noastre, însă ar fi ciudat să-i mulţumeşti mâncării. Îi mulţumim mecanicului pentru că ne-a reparat maşina, dar pare absurd să-i mulţumim direct maşinii, pentru că ne-a dus la serviciu. Câtă vreme se menţin aceste diferenţe, putem rămâne în siguranţă între aceste limite ale recunoştinţei.

Dar oare se menţin aceste distincţii? în definitiv, ce sunt şosetele? Sunt ele mai prejos decât efortul de o viaţă al plantelor şi oamenilor care le-au creat? La originea apariţiei şosetelor stă viaţa plantei de bumbac. Fermierii, muncitorii din fabrică, furnizorii şi mulţi alţii au dat clipe din viaţă pentru producerea şosetelor. Aceste şosete sunt pline de viaţă! Dacă aş extrage toată viaţa inclusă în procesul de fabricare a şosetelor, nu ar mai rămâne nimic. Este adevărat că în ele nu bate nicio inimă, dar îmi sunt tot

atât de utile. Cu maximum de altruism, ele merg oriunde le port, protejându-mi picioarele şi făcându-mi paşii mai uşori. Am câteva perechi de şosete groase de bumbac care, în timpul iernilor reci din Var mont, mă protejează confortabil faţă de duşumeaua de lemn. Când conştientizez serviciul pe care mi-l fac şosetele, ca şi efortul depus pentru a le fabrica, sunt recunoscător. Rămâne, însă, această problemă spinoasă: *poţi spune mulţumesc unei perechi de şosete*?

Cel mai bun motiv pe care vi l pot oferi pentru a le spune mulţumesc şosetelor, este că o merită. Lucrurile ce ne slujesc, ne ajută şi ne poartă de grijă nu merită oare o vorbă de mulţumire? Mai există însă şi alt motiv. Dacă le mulţumiţi oamenilor şi lucrurilor, veţi trăi o schimbare a experienţei voastre de viaţă. Fiecare moment în care spunem mulţumesc, este o transferare a atenţiei noastre. O transferare de la egocentrismul nostru, către de alţii. deplasare de la problemele şi greutăţile noastre spre ajutorul pe care-l primim de la lume. Atenţia noastră este viaţa noastră. Deplasarea atenţiei ne deschide către realitate şi ne dezvăluie lucrul care a existat permanent: şosetele.

Exerciţiul 6

Mulţumiri din inimă. În următoarele trei zile, spuneţi mulţumesc oricui vă oferă ceva. Când rostiţi mulţumesc, asiguraţi-vă că specificaţi lucrul sau serviciul pentru care exprimaţi mulţumirile. De exem piu: „Îţi mulţumesc, Jim, pentru că m-ai ajutat să mut canapeaua. Sau: „Îţi mulţumesc pentru că mi-ai mai adus cafea. Această formulare ne ajută să evităm mulţumirile „fără sens, în care doar rostim cuvintele, dar nu dăm atenţie persoanei sau serviciului făcut.

Exprimarea recunoştinţei

existenţă plină de recunoştinţă înseamnă să

deschidem ochii la nenumăratele căi prin care suntem sprijiniţi de lumea din jur. D astfel de viaţă ne lasă mai puţin loc pentru suferinţă, deoarece atenţia ne este mai echilibrată. Observăm mai des ceea ce primim, le mulţumim celor care ne-au ajutat şi răsplătim lumea în mod concret pentru ce primim şi pentru ce am primit în trecut. Gândul ne este absorbit de observaţii şi reflecţii, iar trupul ne serveşte ca să ne exprimăm şi să răsplătim Dacă aţi făcut exerciţiile de la finalul fiecărui capitol, v-aţi creat deja bază sănătoasă pentru conştientă şi acţiune S-ar putea să fiţi mai conştienţi de gropile din drumurile care au fost reparate, ori de cel care vă deschide uşa când intraţi într-un magazin. Dar este pasibil să existe şi momente când observaţi aceste lucruri, fără însă a simţi recunoştinţă Ce ar trebui să faceţi când, în ciuda nivelului vostru mai avansat de conştientă, rămâneţi în continuare cu senzaţia de supărare, deprimare sau indignare?

Este important să facem o distincţie între experienţa interioară a recunoştinţei (gânduri şi sentimente) şi exprimarea recunoştinţei în formă de cuvinte, biletele de mulţumire, servicii sau daruri Putem primi ceva, fără să ne simţim recunoscători Nu este necesar să ne zbatem pentru a ne crea un astfel de sentiment Noi simţim, pur şi simplu, ceea ce simţim. Asemenea sentimente nu stau în puterea noastră şi ar fi o greşeală să facem eforturi să ne opunem sentimentelor noastre de nerecunoştinţa, sau să ne creăm sentimente de recunoştinţă. Ar trebui, mai curând, să răspundem printr-o *expresie* de recunoştinţă, cum ar fi mulţumiri verbale, o scrisoare sau un cadou Cei care ne au sprijinit merită atenţia şi mulţumirile noastre. Putem proceda astfel, chiar şi atunci când ne lipseşte sentimentul de recunoştinţă. Deseori, recunoaşterea activă a ceea ce am primit, ne stimulează adevăratele sentimente de recunoştinţă Efortul nostru de a reacţiona printr-un gest reciproc – un cadou sau un contraservidu – ar putea avea

efectul de a ne trezi la experienţa gesturilor de recunoştinţă. Dacă, însă „căutăm cu tot dinadinsul un asemenea sentiment, ajungem să ne preocupăm doar de propria noastră bună stare şi plăcere. Naikan nu ne cere decât să fim conştienţi de realitate, iar recunoştinţa ne o vom exprima, doar pentru că e meritată de ceilalţi

Avem oare disponibilitatea de a ne examina viaţa, ca să vedem de câte ori nu neam exprimat recunoştinţa pentru ceea ce am primit? Iată un teren periculos, căci este incomod să ne recunoaştem propria în gratitudine. Dar acest gen de cercetare de sine ne poate face conştienţi de mecanismul nerecunoştinţei şi, eventual, să aducem mai multă apreciere în viaţa noastră şi a celorlalţi lată unsprezece motive care ne împiedică să ne exprimăm recunoştinţa, aşa cum le cunosc din propria mea experienţă:

l îndreptarea atenţiei în direcţia greşită Nu reuşesc să exprim recunoştinţă, deoarece nu observ ce mi se oferă la ce sunt/am fost atent? Când atenţia mi se îndreaptă asupra propriei persoane – grijile, durerea, visurile, problemele mele – atunci este imposibil să fiu conştient de toate darurile pe care viaţa mi le aduce, în orice moment. Uneori, când sunt bolnav sau maşina nu vrea să pornească, descopăr că obişnuiesc să mă concentrez atât de intens pe problema mea, încât nu mai apuc să observ şi să recunosc ajutorul pe care îl primesc de la ceilalţi.

2. Lipsa reflecţiei uneori nu-mi dau realmente seama de ceea ce am primit, decât după ce stau o clipă să reflectez în mod concret asupra vieţii mele. O astfel de reflecţie mă ajută să văd în câte moduri am beneficiat într-o anume situaţie. Mă ajută să înţeleg câte eforturi au făcut ceilalţi. Mă ajută să văd cu cât mi s-a îmbunătăţit viaţa, ca urmare a unui mic dar sau serviciu Acest gen de reflecţie – fie ea o pauză de moment ori o perioadă în care practic Naikan – mă inspiră frecvent să-mi exprim recunoştinţa.

Fără reflecţie nu sunt cu adevărat conştient de amploarea sprijinului pe care îl primesc

3. Prezumţia mea că ceilalţi trebuie, să ştie cât de recunoscător le sunt. Uneori sunt recunoscător, dar nu reuşesc să-mi exprim recunoştinţa, fiindcă presupun că celălalt trebuie să ştie că sunt recunoască tor. Aşa se întâmplă, de obicei, când celălalt este o cunoştinţă foarte apropiată. În asemenea situaţii, este mult mai probabil să renunţ la mulţumiri, deoarece presupun că celălalt mă cunoaşte atât de bine, încât e cu siguranţă conştient de recunoştinţa mea. Dar nu e totdeauna aşa. şi, chiar de-ar fi, exprimarea recunoştinţei este totuşi de preferat. Nu-mi pot aminti niciun caz în care să fi regretat că am trimis un bilet de mulţumire, sau că am spus mulţumesc.

4. Amânarea. Mi-am spus prea des: /Trebuie să i trimit acelui om câteva rânduri de mulţumire şi apoi am lăsat să treacă atâta timp, încât am uitat de bunele mele intenţii. Cel mai adesea, sentimentul de recunoştinţă este cel mai intens, în clipa în care am parte de amabilitate. Dar sunt prins atât de repede de alte lucruri, încât importanţa gestului frumos păleşte, iar eu îi uit valoarea, ca şi efortul făcut de cel care m-a ajutat. Deşi este cel mai bine să spui imediat mulţumesc, de obicei îmi face plăcere să primesc un bileţel care mi spune că un om pe care l-am ajutat îşi mai aminteşte de această întâmplare, cu luni sau chiar ani mai târziu Niciodată nu e prea târziu pentru recunoştinţă.

5. Uitarea. Dacă nu mi notez, este foarte probabil să uit să-mi exprim recunoştinţa Mulţumirile verbale pot fi oferite imediat, în schimb, de multe ori, cadourile şi scrisorile trebuie să aştepte cel puţin câteva ore Notiţele şi listele sunt cele mai bune secretare Un grafic pentru mulţumiri, pe care mi 1 am lipit pe uşa frigiderului, mă ajută atunci când mă lasă memoria.

G. Lenea uneori este evident că mă las dominat de

lene fizică sau mentală Dacă mă gândesc la efortul minim necesar pentru a trimi te o notă de mulţumire, în comparaţie cu efortul major făcut pentru mine, mă întristează să realizez că am beneficiat de efortul mai mare ne glijând să fac, în schimb, un efort mult mai mic

7. Părerea că totul mi se cuvine: Mintea îmi spune uneori, că mi se cuvine ceea ce am primit, drept care recunoştinţa este inutilă, ceea ce e valabil mai ales când 1 am plătit pe celălalt şi cred că am dreptul la ceea ce am primit. Adevărul este, însă, că sunt de două ori dator. Mai întâi, celor de la care am banii şi apoi, celor care îmi oferă bunuri sau servicii. În niciunul dintre aceste cazuri nu mi se cuvine ceva dar totuşi, în ambele situaţii, am parte de ajutorul altcuiva.

8. Nu-şi fac decât datoria. Tot astfel, mintea va încerca să mă elibereze de nevoia de a mi exprima recunoştinţa, sugerându-mi că respectiva persoană nu şi făcea decât meseria, ceva ce ar fi trebuit să facă oricum. Aşa că, de ce să arăt recunoştinţă, pentru ceva ce mi-a oferit, dacă asta i se cere să facă? Totuşi, indiferent care i-ar fi motivaţia, eu beneficiez de efortul pe care-l face, iar singura condiţie ca să manifest recunoştinţă, este chiar beneficiul pe care îl primesc.

9. Nu 1 & a cerut un efort prea mare. Mintea îmi poate spune că nu este nevoie de recunoştinţă, deoarece efortul celuilalt n-a constituit pentru el cine ştie ce deranj. Dar, până şi cel mai simplu cadou sau serviciu poate implica un deranj mai mare decât îmi imaginez. Poate mi-a trimis copia unui articol, şi a trebuit să umble mult până să găsească un copiator. Sau poate s-a abătut din drum, deşi se grăbea, ca să ducă la poştă plicul pentru mine. Faptul că am primit ceva, este un motiv suficient pentru ca să-mi exprim recunoştinţa.

10. Acea persoană îmi cauzează, ulterior, probleme sau greutăţi Oare dacă primesc ceva de la un alt om, care

mai târziu face un lucru e & mi cauzează neplăceri, asta înseamnă că astfel se anulează gestul iniţial de amabilitate şi ajutor? Bineînţeles că nu. Poate că o firmă întârzie cu livrarea unei comenzi, deşi până atunci livrările s-au făcut la timp Orice-ar face, eu am beneficiat oricum de serviciul lor anterior într-un asemenea caz. probabil că nu prea sunt recunoştinţă, ci mai curând su parare sau revoltă. Însă. exact astfel de momente îmi permit să reflectez la realitatea eforturilor şi serviciilor lor anterioare. Schweitzer afirmă că: „Este posibil ca persoana căreia îi datorezi recunoştinţă să nu mai poată niciodată să devină pentru tine, pur şi simplu, o persoană ca oricare alta, ea va rămâne pentru tine cineva special, ceva ce îţi este sfânt.

11. Cel care mi-a oferit serviciul a dispărut, sau este necunoscut De multe ori nu ne este posibil să ne exprimăm recunoştinţa fată de cineva care ne-a făcut viaţa mai bună, pentru că nu cunoaştem numele persoanei, nici locul în care se găseşte. În curtea mea cresc nişte tufe de trandafiri Presupun că au fost sădite de foştii proprietari ai casei mele, dar n-am idee cine erau, sau dacă mai trăiesc şi astăzi. Cu toate acestea, an de an tai trandafiri din aceste tufe şi mi i pun într-o vază în birou Cum mi as putea exprima recunoştinţa pentru un astfel de cadou minunat şi permanent-3 Ei bine, pot avea mai multă grijă de tufele de trandafiri. Cred că a astfel de îngrijire este un mud de a-mi arăta recunoştinţa faţă de cel care, înainte ca trandafirii să ajungă să mă bucure pe mine, a consumat atâtea ore ca să i cultive şi să i îngrijească. În plus, mai pot să plantez alte câteva tufe de trandafiri pentru cei ce vor locui aici, după ce mă voi muta.

Sigur că asta nu 1 va fi de folos celui ce a sădit iniţial trandafirii – însă, la o privire mai atentă, pot observa că sursa acestui dar este mult mai vastă. În ea sunt cuprinse ploaia, soarele, solul, şoferul de camion., firma producătoare de îngrăşăminte şi mulţi alţii.

Când văd prin câte căi universul mi-a oferit un trandafir, aria recunoştinţei mi se extinde către mai multe persoane, nu doar una singură. Acelaşi lucru este valabil şi pentru trandafir Căci, chiar dacă îl ud sau îl curăţ de uscături, el înfloreşte şi îşi oferă frumuseţea şi parfumul tuturor celor care îi acordă un moment de atenţie.

„Trebuie să învăţaţi să înţelegeţi secretul recunoştinţei, care este mai mult decât o simplă virtute.

Ea ni se dezvăluie ca o lege misterioasă a existentei. şi, supunându-se ei, noi ne îndeplinim destinul Albert Schweitzer

Exerciţiul 7

Acest exerciţiu ne cere să reflectăm exclusiv asupra relaţiei noastre cu singură altă persoană. În Japonia, aceasta este cea mai tradiţională abordare a reflecţiei Naikan şi de obicei începem cu reflecţiile asupra relaţiei noastre cu mama. Dacă preferaţi, puteţi reflecta asupra relaţiei pe care aveţi cu tatăl, partenerul, profesorul, cu cel mai bun prieten al vostru, ori cu orice altă persoană importantă. Veţi examina întregul istoric al relaţiei, împărţind însă durata în perioade mai scurte. Dacă reflectaţi asupra unuia dintre părinţi, veţi începe prin examinarea perioadei de la data voastră de naştere, până la vârsta de nouă ani. Veţi conţi nu aţi apoi cu segmente de câte trei ani. Dacă vreţi să vă examinaţi relaţia cu soţul sau soţia, segmentele pot fi de un an sau doi, în funcţie de durata căsniciei voastre. Cele trei întrebări Naikan (ce *primit*, *ce am oferit* şi *ce neplăceri am cauzali* vă asigură structura pentru examinarea relaţiei. Reflectaţi în fiecare zi timp de o oră asupra unei alte perioade, până ce parcurgeţi întreaga relaţie de la început până în prezent. Verificaţi-vă apoi lista şi reflectaţi asupra naturii respectivei relaţii. Există vreo cale prin care să vă exprimaţi aprecierea pentru ce vi s-a oferit?

Tmiul

Trenul merge într-unn.

Pe orice rutei ai lua-o, nu exista nicio oprire.

Există doar călătoria.

Mulţi pasageri – o singură destinaţie.

Omul de lângă mine zice.

„Ar trebui reparată calea fera, prea multe hapuri sunt pe drum”.

El şade lângă mine, dar nu acehşi tren.

Îi *spune conductorului.*

„Încă n-am ajuns?”

„Nu, suntem aici, acum”.

Ori încotro am merge, decorul ţuge-n sens opus.

Clipesc doar, şi am pierdut deja atât de

Dacă adorm, îmi pair drumul mai rapid.

Mai bine să stau tivaz

Doresc să vid totul: oraşe cât de mici. fiecare drum şi orice frunză-nfiece pom.

Conductorul mă ţine treaz.

Cât e de buni Chiar şi biletul l-am în dar şi-acum urmează şuierul, într-un tunel întunecat i!

UN EXEMPLU DE RAPORT NAIKAN Un am reflectează asupra mutării într-o casă nouă

Mutarea dintr-o casă sau dintr-un apartament poate fi a sarcină copleşitoare, după care rămâi cu o s-o de epuizare, cu atenţia concentrată asupra tuturor problemelor de care te-ai lovit într-o astfel de situape, este uşor să-ţi scape din vedere tot sprijinul şi ajutorul pe care le-ai primit pentru a-ţi reamplasa viaţa dintr-un loc întreitul. În *exemplul de mai jos, un om reflectă asupra experienţelor pe care* le-a *trăit pe parcursul celor câteva zile de împachetat şi mutat încercaţi să cântărip cum ar putea acest tip de auto-reflecţie să vă schimbe atitudinea şi percepţia asupra unei experienţe provocatoare.*

Ce am primit?

1. Prietenul meu, Ron, a venit să mă ajute la încărcarea şi apoi la descărcarea camionuluiilam nouă ore).

2. Prietenul meu, Dave, a ajutat şi el la încărcatul şi descărcatul camionului (Cam nouă ore).

3. Un tip, pe nume Ed, pe care soţia mea îl cunoaşte de la servi ciu, a ajutat şi el la încărcat şi descărcat şi a mai venit şi a doua zi să ne ajute să terminăm treabailam douăsprezece ore).

4. Ed a construit o rampă, ca să ne fie mai uşor să descărcăm lucrurile.

5. Firma de transport mi-a rezervat cel mai mare camion şi a asigurat remorca, ambalajul şi benzina, plus instrucţiuni pentru conducerea corectă a camionului.

6. A doua zi, când camionul n-a vrut să pornească, firma de transport a trimis un mecanic să pornească bateria.

7. Ron ne-a ajutat să găsim celui mai bun mod să scoatem pianul din casă şi să-l băgăm în camion

8. Toţi şoferii au circulat pe banda lor de drum, în timp ce eu conduceam maşina către noua locuinţă.

9. În ultima lor zi de concediu, prietenii mei Jiun şi Banzan s-au oprit o zi la noi şi ne-au ajutat să ne împachetăm lucrurile în cutii, deşi ei înşişi urmau să se mute în străinătate şi trebuiau să se

* * / *t* întoarcă la New York pentru a-şi face propriile bagaje.

10. Proprietâreasa noastră a fost foarte înţelegătoare şi ne-a dat voie să lăsăm unele lucruri în garaj şi după data la care trebuia să eliberăm casa.

11. A fost vreme bună în ziua în care ne-am mutat.

12. La încărcarea camionului, am avut ajutor de la două mănuşi.

13. Am fost în stare să conduc camionul, pentru că tata m-a învăţat să conduc o maşină cu schimbător de

viteză manual şi, după aceea, a aranjat să fiu angajat la firma lui ca şofer pe un camion de livrări.

14. Ochelarii m-au ajutat să văd mai dar.

15. Ceasul de mână mi-a permis să ştiu tot timpul ora.

1B. în ziua mutării, soţia mea a împachetat o mulţime de lucruri şi a pregătit prânzul pentru toată lumea.

17. Câteva pietre au ţinut camionului pe loc, pentru ca să nu alunece înapoi când l-am parcat.

18. Cineva pavase aproape toate drumurile pe care am mers cu camionul până la noua adresă.

19. Stacy, fostul proprietar, mi-a dat voie să aduc nişte cutii cu o zi înainte de instalarea în noua casă, ca să câştig timp la mutare.

20. Şeful meu a plătit pentru închirierea camionului.

21. Barbara m-a ajutat să-mi ambalez calculatorul.

22. Soţia mea a cumpărat mâncare chinezească pentru cină.

23. Am primit nişte cutii goale de la magazinul din cartier.

24. Vechea noastră maşină Subaru a cărat unele obiecte mai fra*f* gile la casa noastră cea nouă.

25. Păturile şi pernuţele au protejat pianul, ca să nu se strice.

2B. Gazda noastră ne-a restituit banii de garanţie.

1.1 am dat lui Ed nişte bani.

2.1 am dat lui Dave nişte bani.

3. Am plătit prânzul şi d-na pentru Ed şi Dave.

4. Am pus benzină în rezervorul camionului.

5. Am lăsat casa într-o stare bună şi curată (mulţumită soţiei mele).

Ce neplăceri şi greu tăp am cauzat?

1. În timpul drumului cu camionul, am rămas blocat în vârful unui deal şi am obligat toate maşinile din spatele meu să se chinuie să mă ocolească. Se întuneca şi şoferii

nu puteau vedea dincolo de deal, aşa că situaţia era foarte periculoasă. Mulţi dintre şoferi au întârziat şi s-au enervat, ori chiar şi-au făcut griji când au trebuit să mă depăşească.

2. Ron a coborât din maşină în plin trafic, punându-şi propria siguranţă în pericol.

3. Nu terminasem de împachetat, astfel că întreaga mutare a durat mai mult decât ar fi trebuit, pentru că am fost obligaţi să împachetăm şi să încărcăm camionul în acelaşi timp.

4. Ridicatul atâtor cutii le-a provocat celorlalţi febră musculară.

5. Am lăsat o bună parte din lucruri în garajul fostei gazde, timp de mai multe săptămâni, ceea ce le-a creat dificultăţi suplimentare, tocmai când încercau să elibereze casa pentru noii proprietari.

6. Uneltele mele s-au încurcat cu uneltele existente în casa închiriată şi cred că s-ar putea să fi luat nişte scule care nu-mi aparţineau.

7. Ron a stat mai mult decât se aştepta la noua noastră casă, tocmai când tatăl lui venea în vizită din provincie. Ron a ajuns acasă târziu şi a pierdut întâlnirea de la cină. Întâmplarea a făcut ca tatăl său să moară după câteva săptămâni, iar aceea a fost ultima ocazie pe care ar mai fi avut-o să-şi vadă tatăl.

t

8. L-am zăpădt pe câinele meu, care nu înţelegea ce se întâmpla.

9. Am uzat camionul, motorul şi cauducurile acestuia.

10. Am provocat multă zăpăceală pentru că n-am reuşit să mă hotărăsc cum să urc pianul în camion.

11. Unul dintre oamenii care au ajutat la mutare s-a rănit la mână, când a lăsat jos un dulap voluminos.

„Renunţă la iertare, pentru dăruire”.

Mike Hall

Să dăruieşti celorlalţi

Dacă aţi practicat exerciţiile Naikan din prima parte a cărui, aţi început să acumulaţi informaţii despre ce datoraţi şi ce vi se datorează fie lumea vă este datoare, fie voi îi sunteţi datori. Bineînţeles că există întotdeauna şansa ca, până la acest moment din viaţă, toate să fie în echilibru. Când am început să-mi examinez viaţa, am fost surprins să vând că primisem mult mai mult decât oferisem, ceea ce părea să se adeverească, indiferent dacă reflectam doar la singură zi, ori la relaţia de lungă durată cu un prieten sau o rudă. Orice bilanţ are doi termeni unul este starea de graţie – mi s-a purtat de grijă şi am fost sprijinit mult dincolo de conştienţa şi aşteptările mele Celălalt este ce datorez – pentru că oferisem mai puţin decât primisem, a trebuit să recunosc deficitul din bilanţul vieţii mele.

Când ne dăm seama de binecuvântările primite şi de datoriile pe care le avem, s-ar putea ca în mod firesc, să nutrim dorinţa de a i oferi lumii ceva în schimb. Numai eforturile noastre sincere pot hotărî dacă vom reuşi să ne plătim datoriile, fără a le lăsa să crească. S-ar putea ca simpla încercare să ne ajute să înţelegem că nu ne vom putea plăti niciodată datoriile către alţii. Dar abia când vom persevera în aceste eforturi până la epuizare, vom cunoaşte şi înţelege graţia divină care ne însoţeşte pe tot parcursul vieţii

Efortul nostru de a-i oferi lumii ceva în schimb se loveşte de numeroase obstacole, printre care se numără lenea, dezorganizarea, aroganţa, egoismul şi trufia. Tot aşa, se prea poate să ne lase memoria, făcându-ne să ne uităm trecutul şi să considerăm sarcinile trimise de realitate ca pe nişte poveri, nu drept şanse de a ne recompensa. împreună cu prietenul meu, Gregory Willms, am condus un seminar Naikan, pe a cărui durată Gregory a avut tot timpul grijă să spele mai multe vase murdare

decât i-ar fi revenit. Într-o după amiază, întorcându-mă de la cumpărături, km găsit iarăşi trebăluind la chiuveta din bucătărie

De ce nu le laşi, Gregory-5 Mă ocup eu de ele, doar să las jos cumpărăturile, am spus eu

„Nu mă deranjează. Dacă stau să mă gândesc câte vase pe care le-am murdărit eu au trebuit să fie spălate de alţii, n-am să ajung vreo dată să spăl destule vase, drept compensaţie

Gregory reuşise să treacă de perspectiva îngustă a vaselor pe care, în cele câteva zile, le spălase în plus lată de colegii lui. Dacă şi-ar fi concentrat conştienta în această direcţie, poate că n-ar mai fi avut chef să spele încă o chiuvetă plină de vase. Având însă conştienta număru lui imens de vase pe care le spălaseră alţii pentru el, a considerat vase le murdare ca pe o simplă oportunitate de a i oferi lumii o mică răsplată. Nu era mare lucru. Nu era decât un simplu serviciu şi atât

„Uita te ia mărul din curtea ta. cu toată atenţia.

Este un adevărat miracol

Dacă vei fi în stare să-l vezi, îl vei îngriji bine şi vei deveni şi tu o parte a acestui miracol”.

Thich Nhat Hanh

Compasiune şi atenţie

Putem acţiona cu compasiune, atunci când atenţia ni se în dreapta asupra propriei noastre persoane? Atunci când atenţia ne este focalizată spre exterior, vedem posibilităţile de a dărui celorlalţi. Dar când avem atenţia focalizată spre interior, asupra disconfortului, furiei, neplăcerilor sau dorinţelor noastre, asemenea ocazii trec neobservate. Atenţia şi compasiunea orientate spre exterior sunt atât de legate între ele, încât este greu să-ţi imaginezi că o persoană ar putea avea această din urmă calitate, fără a o avea pe prima

Există o poveste despre un asasin care se duce cu o

armă ascunsă ia una dintre întrunirile publice la care urmează să vorbească Ghandi, cu intenţia să i omoare. După ce îl ascultă pe Ghandi vorbind mulţimii, omul este mişcat până la lacrimi El aruncă arma şi aleargă spre locul unde stă Ghandi, cade în genunchi şi mărturiseşte ruşinat că a fost trimis să i asasineze, însă nu şi poate îndeplini sarcina la răspuns, Ghandi îl întreabă *ce va păţi pentru că nu a reuşit să ducă La capăt asasinatul*. Imaginaţi vă că tocmai vi s-a spus că era cât pe ce să vă omoare cineva, că numai cu câteva clipe în urmă un om înarmat era pe punctul de a vă trage un glonţ în cap, punându vă capăt vieţii şi totuşi, pe Ghandi îl pre

cupă situaţia dificilă asasinului, nu a sa., Ce-ai să păţeşti?" întreabă el, în ce încurcătură vei fi?" Pare de neconceput că, după ce 1 am convins, fără să vreau, pe asasin să nu mă ucidă, aş putea fi preocupat de neplăcerile pe care i le-am provocat Totuşi, aşa simţea Ghandi.

Punctul de vedere al lui Ghandi reflectă a treia întrebare din Naikan: „*Ce neplăceri le cauzez celorlalţi*?" Vă puteţi imagina o reacţie mai plină de compasiune? Remarcaţi încotro i se focalizează atenţia Nu asupra fricii şi neliniştii sale, şi nici nu reacţionează cu îngrijorare pentru propria sa bunăstare Atenţia sa este concentrată asupra celorlalţi.

William James menţionează cazul scriitorului Horace Fletcher care, plecând de la hotelul în care stătuse, aştepta în gară să se urce în tren, însă bagajele încă nu-i veniseră de la hotel. În timp ce trenul se punea în mişcare, ajunge gâfâind şi hamalul de la hotel cu valizele lui Fletcher. omul părea să se teamă că va fi mustrat.

Fletcher povesteşte: „Eu i-am spus: Nu face nimic, nu-i vina ta, mai încercăm şi mâine Uite banii pentru tine, îmi pare rău că i-ai câştigat atât de greu. Expresia surprinsă care i-a apărut pe faţă demonstra atâta bucurie, încât m-am simţit răsplătit pe loc pentru că-mi amânasem

plecarea. A doua zi, omul n-a mai acceptat niciun ban pentru serviciu şi am rămas prieteni pe viaţă.

Spre ce îşi îndreaptă Fletcher atenţia? El remarcă efortul şi deranjul hamalului şi îşi imaginează dezamăgirea acestuia că n-a reuşit să ajungă la timp cu bagajele la tren Fletcher îl plăteşte, după care tot Fletcher îi cere scuze!

Atât Ghandi, cât şi Fletcher îşi fac mai multe griji pentru necazurile pe care ei le produc altora, decât pentru suferinţa pe care le-o produc ceilalţi. Atenţia pe care le o dau celorlalţi le permite să remarce neplăcerile şi problemele acestora, ceea ce îi face capabili să acţioneze cu compasiune.

Poate că aceste întâmplări sunt extraordinare. Poate că ele reflectă doar o reacţie firească la deplasarea atenţiei pe care o poate aduce auto-reflecţia.

Putem deschide ochii.

Putem începe să ne punem o altă întrebare.

În loc să ne întrebăm: *„Cum şi de folos ceilalţi?”*, ne putem întreba: *„Cum le pot fi eu de folos altora?”*

„Una dintre legile vieţii porta mai mult, atunci când ne dăruin deplin şi nelimitat. *?. * \ David Dunn

Strategii pentru a te dărui în anii ’40, David Dunn a scris pentru *Forbes Magazine un* scurt articol intitulat. Încearcă să te dăruieşti. Acesta a fost retipărit în *Reader’s Digest*\fiind ulterior dezvoltat şi publicat, în 1947, în formă de carte. Dunn declară că a ajuns să practice. dăruirea de sine ca pe un fel de hobby, deoarece a constatat că o asemenea ocupaţie îi îmbogăţeşte viaţa foarte mult şi nu din dorinţa de a fi altruist, generos, sau de a se sacrifica. Iată rezumatul strategiilor şi sugestiilor pe care el le dă celor care doresc să se dedice şi ei unei asemenea pasiuni:

— Dă le celorlalţi idei utile. Când intri într-un magazin şi-ţi vine o idee ce ar putea fi de folos acelui magazin, spune-i-o directorului, sau scrie o scurtă scrisoare

— Mulţumeşte-i chelnerului pentru că te-a servit bine, iar bucă tarului pentru bucatele gustoase

— Decât să le dai bani, mai bine oferă le celorlalţi timp şi efort.

— Când se iveşte ocazia, urmează-ţi impulsul de a dărui şi acţionează repede

— Dăruieşte de la tine, începând cât mai devreme dimineaţa.

— Nu ai nevoie de mult timp în plus – chiar şi câteva minute pe zi vor însemna ceva.

— Pentru a descoperi noi ocazii de a te dărui, pune-te în pielea fiecărei persoane pe care o întâlneşti.

— Un zâmbet este unul dintre lucrurile care trec peste orice barieră de limbaj. Zâmbeşte des

— Trimite zilnic scrisori şi vederi.

— Lasă o urmă de apreciere pe unde treci.

— Spune exact la ce te referi, atunci când le mulţumeşti şi le faci complimente celorlalţi

— Cultivă-ţi obiceiul de a observa lucrurile şi de a deveni mai atent la lumea care te înconjoară.

— Strânge gunoiul şi molozul de pe stradă.

Dunn ne sugerează să nu ne limităm prea mult dăruirea de sine „ci să creăm un cerc tot mai larg de beneficiari. 1 afirmă:

Cel mai important motiv pentru care nu ne concentrăm dăruirea asupra unui număr mic de persoane este că aceasta le face să devină egoiste, ceea ce reprezintă un mare deservin u pe care o fiinţă umană o poate face alteia…

Aşadar, atunci când oamenii se învaţă cu dăruirea voastră de sine şi încep să v-o ceară, a venit timpul să încetaţi să le mai oferiţi atât de mult acelor persoane.

Deri, când reflectaţi asupra vieţii voastre şi vă simţiţi îndemnaţi să i oferiţi lumii ceva în schimb, încercaţi să aplicaţi câteva din sugestiile lui Durui. Deseori, conştienta

venită din reflecţie şi actele de dăruire se stimulează reciproc. şi, atâta timp cât oferim, continuăm să primim. Noi primim pentru a dărui, – noi primim ca rezultat al faptului că dăruim. Ne achităm datoriile şi le urmărim cum cresc.

t

Să dăruieşti să te dăruieşti – devine un mod de viaţă[4]

t f

A face un serviciu înseamnă a da atenţie.

Un serviciu făcut în taină este un serviciu pe care i-l facem cuiva, identitatea celui care a făcut acel serviciu rămânând, însă, secretă. Cel care vine în ajutor nu primeşte nici recunoaştere, nici recompensă. La programul de pregătire pentru Viaţa Constructivă, una dintre participante a primit drept temă de îndeplinit să i facă unui coleg de curs un serviciu secret. După două zile, fata încă nu făcuse nimic şi a explicat cât de frustrată şi jenată s-a simţit şi că-i fusese imposibil să se gândească la vreun serviciu secret pe care să i-l poată face colegului el în aceeaşi după amiază, am mers împreună la cumpărături Ajunşi acolo, am rugata să rămână afară.

Uită-te la acest magazin, am spus., Priveşte-l, te rog, cu atenţie. Vezi dacă te poţi gândi la trei servi-di tainice pe care le ai putea face în folosul magazinului. Între timp, eu mă duc să fac cumpărăturile. Când m-am întors, după vreo douăzeci de minute, fata notase rapid trei lucruri pe care le putea face, în secret, pentru acel magazin:

— Să adune gunoaiele din parcare

— Să dezlipească de pe perete un afiş vechi, depăşit

— Să aducă la uşa magazinului, cărucioarele lăsate la întâmplare

Atunci şi-a dat seama că se lăsase absorbită complet în experienţa sa interioară de a încerca să imagineze ceva

---

4 jac de cuvinte fără corespondent în limba română: tu give away. Giving – A Way. N. T

de făcut, după care şi-a îndreptat atenţia şi mai adânc, în interior, şi s-a concentrat asupra senzaţiei de frustrare şi de jenă care a urmat, şi a îndeplinit sarcina, de îndată ce ne-am întors.

Când ne îndreptăm atenţia către realitatea din jurul nostru, către partenerul nostru de viaţă, către maşina noastră, către mecanicul auto de la service, observăm nenumărate ocazii de a ne îngriji de alţii Dar cei care sunt cel mai mult preocupaţi de ei înşişi, suferă cel mai mult. şi tot ei sunt cei ce nu reuşesc să trăiască satisfacţia de a se îngriji de nevoile altora.

Dacă ne îndreptăm atenţia suficient de des către lume, s-ar putea să observăm că, fără sprijinul consecvent şi concret al altora, nu suntem realmente capabili de niciun act de compasiune. Păsările le hrănim cu grăunţe furnizate de alţii. Ajutăm un şofer nepriceput să-şi schimbe un cauciuc, cu uneltele şi anvelopa făcute de alţii Facem pentru o organizaţie de ajutor social o donaţie, cu bani daţi de alţii. Nu suntem decât simpli membri ai unei mari echipe, alcătuită ca să se îngrijească, în orice moment, de nevoile vieţii. Echipa funcţionează bine. Practic, funcţionează atât de bine, că este greu să i identifici separat pe diferiţii jucători. Fiecare pare să aibă trăsături preluate de la ceilalţi.

Reconstruind realitatea

Ieri am fost toată ziua la hanul Sweet Onion din Hancock, Vermont, unde am ajutat la nişte lucrări de construcţie. Prietenul meu Ron, proprietarul hanului, îşi construieşte acolo o casă pentru el şi familia sa, iar eu în am dus să-l ajut, ceea ce este un fel de favoare pe care i-o fac – iar el vine, la rândul lui, la Institutul TdDo şi dă o mână de ajutor la reparaţii şi renovări Este o înţelegere convenabilă şi nu mi-e greu să consider această relaţie de schimb ca pe un „troc. Eu îl ajut, el mă ajută.

Dar câteva minute de auto-reflecţie mă fac să-mi dau

seama că nu te nicidecum un troc. Hon a făcut acest lucru mult mai des decât mine.

Drumul pe care trebuie să-l străbată este de două ore dus întors, ceea ce îl obligă să stea mai mult timp la voiau Iniţial, imediat după ce Institutul ToDo cumpărase această proprietate, la nicio săptămână după ce ne mutaserăm, am avut probleme cu canalizarea. S-a dovedit că trebuia să săpăm şi să înlocuim conducta de la casă până la colector. Din păcate, această conductă trece chiar pe sub o terasă frumoasă de lemn, de pe care se poate admira apusul peste Munţii Adirondack. Câteva zile la rând, Ron a venit şi m-a ajutat cu migală să demontez terasa, bucată cu bucată, ca să-i facem loc excavatorului să sape. Era noiembrie, pământul era acoperit de zăpadă, iar terasa era îngheţată, aşa că a adus radiatoare portabile, cu butelie, care au fast plasate sub terasă, pentru a dezgheţa lemnul

Tot el ne-a ajutat să renovăm biroul şi să construim încă un dormitor pentru fiica mea adoptivă, care urma să sosească din China. M-a ajutat să transform un birou de lemn într-a masă de schimbat scutece. M-a ajutat să montez o cabină de duş la subsol. Când a sosit fiica mea din China, Ron a venit cu un cadou de bun venit – un balansoar mic, pe care-l făcuse el însuşi înainte să se mute în Vermont, Ron lucrase ca tâmplar şi constructor. Când vine la noi, ne aduce tot felul de unelte, unele de care eu nici măcar n-am auzit. Când merg eu la el, iau cu mine un ciocan şi o şurubelniţă. Când lucrează el aici, eu sunt pe post de ajutor. Dacă merg eu acolo, tot mie îmi revine rolul de ajutor.

Când îi facem cuiva o, favoare, ajungem cu uşurinţă să ne simţim foarte mândri, sau să gândim: „Ce drăguţ sunt că fac asta pentru cutare. Dar, uneori se întâmplă să vedem cât de mult am primit de la cineva în trecut şi atunci devenim smeriţi şi ne dăm seama că nu este *t t i* decât o ocazie de a răsplăti, printr-o sumă mică, toată

bogăţia de daruri şi servicii pe care am primit-o. Iată un lucru important, de care trebuie să ţinem cont, atunci când avem grijă de părinţii noştri care au îmbătrânit. Cât de uşor este să uităm anii în care ei ne-au schimbat scutecele şi ne-au îmbăiat.

Pe când îi făceam un serviciu lui Hon, ajutându-l, am primit, la rândul meu, sfaturi competente despre cum să folosesc nişte mânere speciale pentru transportat rigips, cum să folosesc un pistol de capsat, cum să îmbin colţurile la montarea treptelor şi, pe deasupra, mi s-a oferit o gustare cu preparate de casă: o prăjiturică din făină de ovăz, o ceaşcă de ceai şi o bucată de plăcintă cu fasole, pregătită pentru musafirii de la cină. Mai târziu, în aceeaşi seară, când am ajuns acasă, am intrat pe uşa de intrare nouă, metalică, etanşată, pe care Ron mă ajutase să o montez cu o marţi în urmă. Această uşă se deschide şi se închide foarte *t t* y uşor, datorită halamalelor ei speciale. Smerenia mea este realistă, datorită capacităţii mele de a-mi aminti ce au făcut alţii pentru mine, în trecut.

Nu mi mulţumi mie

Cari este un om bătrân, cu părul alb, care trăieşte într-un orăşel din Munţii Green din Vermont. El poartă o şapcă verde şi conduce o camionetă cenuşie, mâncată de rugină.

Cari este un tip prietenos şi simpatic. Nu vorbeşte mult, dar te va saluta întotdeauna cu un semn din mână când îl întâlneşti pe un drum de ţară, chiar dacă nu te cunoaşte. Este genul de om care se opreşte şi te ajută să-ţi faci pana la maşină, chiar dacă este duminică dimineaţă şi acest lucru îl face să întârzie la biserică. El gândeşte: „de ce să stau în biserică, ascultând cum vorbeşte cineva despre Dumnezeu, când aş putea fi aici, sub cerul liber, lucrând pentru El?”

Ciudăţenia în ceea ce-l priveşte pe care este că, de câte ori vrei să-i mulţumeşti pentru ceva, el nu-şi asumă

niciun fel de merit, d atribuie meritul altui Din, sau altui lucru De exemplu, a cărat o sacoşă cu 10 kg de cartofi până acasă la doamna Archer, iar când dânsa i-a mulţumit, el a spus: „Nu-mi mulţumiţi mie, mulţumiţi-le cartofilor.

Cu altă ocazie, l-a ajutat pe Iohn Stevens să-şi repare tractorul. Când John i-a mulţumit, Cari a spus: „Nu-mi mulţumi mie, mulţumeşte-i tatălui meu. El este cel care m-a învăţat tot ce ştiu despre tractoare

Atunci când Beth Wilder i-a mulţumit lui Carl pentru că a dus-o în oraş, într-o dimineaţă rece de iarnă, el a spus: „Nu-mi mulţumi mie, mulţumeşte-i camionului meu.

I

Oamenii care-l cunosc pe care s-au obişnuit cu această mică ciudăţenie amuzantă din vorbirea lui. Uneori, copiii chiar caută ocazii de a-i mulţumi pentru ceva, doar ca să audă un original: „Nu-mi mulţumi mie. De fapt, au transformat acest lucru, într-un fel de joc.

Atunci când Jessica, micuţa de când ani, La desenat mamei ei o felicitare pentru ziua de naştere, mama a îmbrăţişat-o şi i-a mulţumit. Jessica i-a zâmbit şi a spus: „Nu-mi mulţumi mie, mulţumeşte-le creioanelor. Ei bine, mama ei a râs în hohote.

Acum câţiva ani, cineva l-a întrebat pe care de ce vorbeşte aşa;, De ce spui mereu: „Nu-mi mulţumi mie, şi apoi treci totul pe seama altei persoane, sau a altui lucru?”

Cari a tăcut un moment şi s-a gândit., Păr, a spus el, Dacă exact aşa stau lucrurile…?”

Mulţumesc, Cari.

O fabulă: Prinţesa cea darnică *t*

A fost odată, undeva, pe tărâmul îndepărtat al ţării Imperfexshun, un loc în care trăia o prinţesă, pe nume Lynea. Ea era foarte frumoasă şi, încă de copil, avea inima plină de bunătate. De aceea hotărâse că ar vrea să-şi închine toată viaţa faptelor bune şi pline de compasiune pentru toate fiinţele. Printre eforturile ei se număra şi să

facă daruri, cât de des cu putinţă

Ddată cu trecerea timpului, dăruirea ei către acest mod de viaţă a devenit tot mai puternică şi s-a ivit o problemă Părea că, pe măsură ce şi închina mai mult viaţa dărniciei, era şi mai obsedată de nevoia de a dărui cadourile, perfecte. În final, a ajuns să nu mai ofere niciun cadou, pentru că i se părea că niciun cadou nu este perfect, ci are măcar o mică imperfecţiune. De aceea, ea s-a dus la Merlin, vrăjitorul foarte puternic şi renumit în întreaga ţară

În ultimul timp, situaţia a devenit atât de gravă, încât nu mai sunt în stare să ofer niciun dar, în nicio ocazie. Să-ţi dau doar trei exemple. Mai întâi, în cea mai geroasă zi a iernii, la castel a venit un cerşetor bătrân. Era atât de frig că n-am îndrăznit să ies afară, de frică să nu îngheţ pe loc. Cerşetorul, care dârdâia şi se simţea foarte rău, s-a rugat să capete, dacă se putea, vreun palton vechi, care să-i ţină cald. Ei bine, eu am o mulţime de haine groase de iarnă, dar niciuna nu părea potrivită pentru o vreme atât de rece. Una era îmblănită, dar nu avea glugă Alta avea glugă, dar nu era căptuşită. Pentru că ştiam că niciuna dintre haine nu era de ajuns, m-am întors cu mâna goală, spunându-i cât îmi pare de rău. Mă durea inima pentru sărmanul bătrân, dar nu m-am putut hotărî că pot să-i dau o haină care să nu-i satisfacă perfect nevoile.

În altă situaţie, m-am gândit ca, de ziua lui, să-i dăruiesc tatii un tablou. M-am dus în pădure la pârâul său preferat, mi-am instalat şevaletul şi am început să pictez. Din păcate, talentul meu la pictură este destul de modest şi, oricât am încercat, nu am reuşit să prind pe pânză frumuseţea pârâului care şerpuia prin pădure. Am stricat pânză după pânză, pentru ca niciuna nu era suficient de bună. Până la urmă, ziua tatălui meu a venit şi a trecut, iar eu n-am avut niciun cadou pentru ei şi, de această dată, mi-am simţit inima plină de tristeţe şi regret.

În sfârşit, săptămâna trecută m-am măritat cu un tânăr chipeş din regatul învecinat. Îl iubesc foarte mult şi am vrut ca noaptea nunţii să fie deosebită Dar, când a trebuit să ne băgăm în pat, am simţit că nu mă pot dezbrăca. îmi cunosc imperfecţiunile corpului şi mi-a fost ruşine să-i ofer, ca mireasă, un asemenea cadou Aşa că încă nu suntem soţ şi soţie. Iar asta îl face pe el să sufere, iar mie îmi umple din nou inima de tristele.

Am venit la tine, Merlin, pentru că ai mari puteri magice şi te rog să faci o vrajă, prin care toate darurile mele să fie perfecte, iar eu să nu mai am motive să nu le ofer.

Merlin a privit adânc în ochii prinţesei, în care a văzut toată durerea şi suferinţa pe care le îndurase. Dar, vai, când a vorbit, în sfârşit, nu i-a putut da niciun fel de vrajă.

Îmi pare rău, prinţesă, însă nu cunosc nicio vrajă care să-ţi îndeplinească dorinţa văd că suferi foarte mult, pentru că, deşi inima ţi-e plină de bunătate, doar gestul de a dărui te face cu adevărat să fii un om bun. Chiar dacă gândurile îţi sunt pline de compasiune, doar când ai grijă de ceilalţi eşti realmente un om milos. E limpede că, până nu vei rezolva această problemă, menirea vieţii tale va fi, cu siguranţă, sacrificată

În acea clipă, prinţesa a început să plângă, pentru că nu putea suporta să trăiască fără a dărui.

Dar mă gândesc totuşi la ceva ce te ar putea ajuta. Vino din nou peste trei zile şi adu cu tine trei haine călduroase şi trei tablouri bune.

Aşa că, prinţesa, a plecat înapoi spre castel, tot plângând, – acolo a ales trei dintre cele mai călduroase haine şi trei dintre cele mai bune pânze ale ei, cu toate că nu era complet mulţumită de niciuna dintre ele. Când a revenit la Merlin, acesta i-a cerut să-i spună care este cea mai călduroasă dintre cele trei haine. Prinţesa le-a

examinat atent pe fiecare, explicând ce defecte au, însă, până la urmă, a hotărât că paltonul larg, cafeniu, este cel mai bun. Apoi Merlin a întrebau) care este cel mai bun dintre cele trei tablouri. Aici alegerea a fost mai dificilă şi a avut nevoie de ceva timp ca să se decidă. În final, s-a oprit la una dintre picturi, continuând să explice ce neajunsuri are.

Merlin a zis: „Iată ce trebuie să faci acum. Ia haina pe care ai alesşi dâi-o în dar bătrânului cerşetor. Apoi, ia tabloul pe care-l ai ales şi dă-i-l tatălui tău, de ziua lui de naştere. Dacă mintea îţi va fi plină ce gânduri legate de imperfecţiune, nu trebuie decât să le accepţi şi să oferi darurile, în ciuda acestor gânduri. După ce îndeplineşti această sarcină, întoarce-te aici/

Prinţesa a început să protesteze, dar Merlin n-a vrut să mai asculte nimic şi a poftit-o repede să plece.

Spre surprinderea ei, pe drumul de întoarcere spre castel l-a revăzut pe cerşetor, palid şi slab, hoinărind pe străzi, cerând mâncare şi bani. Prinţesa s-a apropiat timid de el, privind la spre haina pe care o ţinea., Iartă-mă, moşule, dar te-am recunoscut, pentru că ne-am mai văzut o dată, la castel Atunci n-am reuşit să-ţi dau o haină potrivită, aşa cum ai cerut, pentru că nu aveam niciuna suficient de călduroasă. Cu toate că situaţia nu s-a schimbat, aş vrea totuşi să-ţi ofer acum acest palton dar, ca să fiu sinceră, trebuie să-ţi spun că în zilele mai gercase de iarnă nu-ţi va ţine suficient de cald. Oricum, dacă-l accepţi, îţi aparţine/ Cerşetorul a îmbrăcat haina şi a simţit imediat cum se încălzeşte, a îngenuncheat înaintea prinţesei în semn de mulţumire şi i-a spus că haina era cel mai frumos cadou pe care-l primise vreodată. Omul a continuat să-i mulţumească şi, chiar şi după ce prinţesa se îndepărtase, a continuat să o laude faţă de toţi trecătorii.

Când a ajuns la castel, prinţesa s-a dus direct în aripa în care locuia tatăl ei., Dragul meu tată, a spus ea, iartă-

mă că anul trecut, de ziua ta, nu am reuşit să-ţi dăruiesc nimic. M-am trudit mult să realizez un tablou cu pârâul tău preferat din pădure, dar n-am fost în stare să captez frumuseţea unui astfel de peisaj în schimb, mă văd nevoită să-ii dăruiesc rezultatul imperfect al trudei mele şi sper că mă vei ierta pentru limitele talentului meu l-a oferit tatălui ei pictura pe care o alesese şi, spre surprinderea ei, acesta a fost copleşit de bucurie.

Acesta este cel mai frumos cadou pe care l-am primit vreodată şi a meritat să aştept. îl voi preţui sincer, cât timp voi trăi/

Prinţesa a fost încântată şi oarecum surprinsă că darurile ei au adus atât de multă bucurie celor care le primiseră. În dimineaţa următoare, s-a grăbit să se întoarcă la Merlin să-i spună noutăţile. Dar, la sfârşitul relatării, ochii i s-au umplut iar de disperare, gândindu-se la situaţia neplăcută a relaţiei cu soţul ei., Mă tem că, în acest caz, sfaturile tale nu-mi pot fi de folos. Nu am decât un singur trup şi nu am de ales, iar îngrijorarea mea legată de imperfecţiunile sale încă nu s-au redus Te rog, Merlin, trebuie să existe vreo formulă magică să mă ajute

Merlin s-a gândit puţin, după care s-a lăsat pe spate în scaunul său., Ce bine că ai doar un singur trup, pentru că nu va mai trebui să treci prin chinul alegerii. Dorinţa ta de a-i oferi soţului tău ceea ce este perfect, vine din dorinţa ta de a-l mulţumi şi de a-l face fericit. Chiar dacă aş avea un elixir fermecat care să te elibereze de neliniştile tale, tot nu l-aş folosi, de teamă să nu elimin prin el şi iubirea pentru soţul tău. Îngrijorarea şi iubirea nu sunt decât două feţe ale aceleiaşi monede. Oricum, îţi dau un sfat: Acceptă-ţi frica, neliniştea şi grijile legate de acest cadou şi trăieşte-ţi căsnicia, în ciuda lor. Grijile nu au nicio putere reală asupra ta la şi norii de pe cer, ele vin şi pleacă, dar nu pot opri iarba să crească.

Prinţesa se simţea zăpăcită dar, cu toate astea, în

noaptea aceea, în ciuda neliniştilor şi a grijilor, ea şi soţul ei au făcut dragoste, iar ea a dat mai puţină atenţie îngrijorării pentru lipsa ei de perfecţiune.

A doua zi, prinţesa s-a dus din nou şi i-a povestit lui Merlin experienţa pe care o trăise (desigur, fără prea multe detalii).

Ea a spus: „Dragul meu magician, mi-ai fost de un atât de mare ajutor, încât aş vrea să te răsplătesc pentru bunătatea şi înţelepciunea ta. Sunt prinţesă şi am mari bogăţii şi multe comori. Poţi căpăta orice ţi-ai dori din regatul meu. Spune-mi, te rog, cum te-aş putea răsplăti/

Am o singură rugăminte", a zis Merlin., Te rog să-mi aduci în dar ceva ce-ţi aparţine cu adevărat, ce este al tău şi îl poţi dărui".

Nu înţeleg", a spus prinţesa., Ce vrei să spui printr-un dar care să-mi aparţină cu adevărat şi să-l pot oferi?"

Dar Merlin ieşise deja din încăpere.

Prinţesa a reflectat multe zile la rând la cererea lui. A făcut o listă cu toate bogăţiile şi avuţiile ei. S-a gândit la fiecare obiect, – de la cine îl primise, din ce era făcut, când îi fusese dat. S-a gândit la tablourile pe care le pictase, la părul ei, ba chiar şi la câteva fabule pe care le scrisese pentru copii. Însă, în tot ce luase în consideraţie, nu a putut găsi nimic care să îndeplinească cererea lui Merlin.

O vreme s-a simţit tristă, ba chiar prea săracă. Din toate averile şi bogăţiile ei, niciuna nu îi aparţinea cu adevărat. Timp de câteva zile să încuiat în camera ei şi nu a vrut să vorbească cu nimeni. Rudele ei, ca şi mulţi locuitori ai regatului, au intrat la griji pentru ea.

Apoi, într-o bună zi, a ieşit din cameră. Arăta surprinzător de bine. Avea glasul blând, iar ochii păreau să-i fie mai duioşi, şi-a cerut iertare rudelor pentru absenţa ei îndelungată, n-a spus o vorbă despre experienţa pe care o trăise şi şi-a reluat treburile cotidiene.

Veacuri de-a rândul, oamenii şi-au amintit de ea

pentru bunătatea şi înţelepciunea ei şi au spus multe povesti despre viaţa ei. Totuşi, nimeni nu a putut explica ce i se întâmplase, cât timp stătuse încuiată în camera ei. După moartea lui Merlin, pe masa lui s-a găsit un bilet scris, după toate aparenţele, de mâna prinţesei şi care spunea:

Caut într-una ceva
Nimic este ce am găsit.
Iar în Nimic am găsit totul
În sărăcie, am găsit bogăţia.
Iar în tăcere, muzica.
Renunţând la bunătate, abando eforturile în imperfecţiune, am găsit perfecţiunea.

„Ne-am descotorosit de o uşoară, şi anume, mustrarea de sine, preferând, în schimb, să purtăm o povară mult mai grea, care este justificarea de sine şi învinovăţirea celorlalţi”.

Abatele John, DIN ÎNŢELEPCIUNEA DESERTULUI

Introspecţia morală în firea noastră omenească există o latură înclinată să judece comportamentul altora, atunci când nu se potriveşte cu idealurile noastre, ceea ce este cu atât mai adevărat când comportamentul lor ne provoacă neplăceri sau greutăţi. *Cum putut face aşa ceva*? *Cum de-a putut să se poarte aşa cu mine*? *Cum deşi permite să mă mintă*! *Cum îndrăzneşte să fure*! *Nu* ne codim să-i pedepsim – prin cuvinte şi lapte – atunci când alţii greşesc faţă de noi. şi chiar şi atunci când iertăm, o facem stând pe un piedestal.

Cum stăm, însă, cu propriile noastre abateri? Cât de des ne aplecăm asupra propriei noastre răspunderi pentru suferinţa celorlalţi? Cât de des recunoaştem ce vină purtăm noi înşine, într-o ceartă? Cât de des reflectăm asupra conduitei noastre greşite, cu aceeaşi energie şi efort cu care criticăm comportarea altora13 Se pare că am dezvoltat o adevărată pricepere de a ne eschiva şi de a ne

scuza pe noi înşine, în timp ce îi acuzăm pe ceilalţi, care nu s-au comportat mai puţin cinstit. După cum menţiona episcopul Fulton J. Sheen.

Noi îi nedreptăţim pe alţii şi negăm orice vină, – la rândul lor, ceilalţi procedează la fel faţă de noi, iar noi ne plângem că nu ne-au *tratat corect… îi lăudăm pe alţii pentru ceea ce pot face ei pentru noi şi numim asta. iubire, – îi minţim şi spunem că acesta este Jad Mâncăm prea mult* şi *zicem că este, strângem mai multă bogăţie decât ne este necesar pentru situaţia noastră în viaţă şi numim acest lucru. siguranţă … Ne începem frazele* cu *Eu* şi *ne catalogăm vecinii drept plicticoşi, pentru că vor să vorbească despre ei înşişi, atunci când noi avem chef să vorbim despre noi*.

Omul este o specie pricepută în arta autoamăgirii. De dragul

Omul este specie pricepută în arta autoamăgirii. De dragul propriei imagini strălucitoare şi al auto-admiraţiei, noi am sacrificat ce va mult mai important: adevărul. Dacă ne aventurăm în arena introspecţiei, s-ar putea să descoperim că realitatea noastră nu se potriveşte cu imaginea pe care avem despre noi înşine – iar atunci va trebui să renunţăm la una dintre ele.

t

Examinarea sinceră şi cinstită a vieţii noastre este o sarcină di ficilă, care ne pune la grea încercare, mai ales atunci când trebuie să ne confruntăm cu situaţii şi evenimente din trecut, în care am avut o purta re jignitoare faţă de alţii. Dar dacă ne limităm reflecţiile doar la momentele de plăcere, împlinire şi bunătate, nu vom reuşi să schiţăm portretul exact al existenţei noastre. Descoperindu-ne şi studiindu-ne egoismul înnăscut, transformăm iubirea din ceva ce meritătm, în ceva ce primim în dar. Câtă vreme ne refuzăm şi negăm această latură a firii, nu putem ajunge la asemenea înţelegere.

Ne este teamă să renunţăm la iluziile pe care ni le facem despre noi înşine – cu toate că, de fapt, nu este o cale prea periculoasă, ci drumul cel mai sigur de urmat. Acest drum ne dă, în sine, sens şi scop cu cât mergem mai departe, cu atât credinţa ne este mai puternică.

Cu fiecare yas>
paufafi/, mes/erfff de a//fl.
nu apărât/un/atiuâp/iiaare/e.
Benjamin Franklin

De Benjamin Franklin ne amintim, în general, ca diplomat, politician şi om de ştiinţă, dar importanţa sa în multe dintre aceste da menii se datorează, cel mai probabil, înclinaţiei sale către introspecţie. Cu aproape două sute de ani înainte de Naikan, Franklin a conceput un mod de abordare a introspecţiei mai degrahă sistematic. Metoda lui Franklin de a reflecta asupra încălcărilor unui set prestabilit de standarde morale se aseamănă, în practică şi în spirit, cu cea de-a treia întrebare din reflecţia Naikan.

Iniţial, eforturile sale se limitau la convingere personală şi aplicare aleatorie, dar, în curând, Franklin a realizat cât de dificilă este încercarea de a dezvolta caracterul şi obiceiurile de viaţă sănătoase, dacă nu dispui de metodă sistematică de autoevaluare şi introspecţie:

Deseori] în timp ce eram cu atenţia şi grija angajate în efortul de a preveni a anumită greşeală, m-am pomenit surprins de o alta. Obiceiul s-a folosit de neatenţia mea. Uneori, s-a dovedit că tendinţele îmi erau mai puternice decât raţiunea. În cele din urmă, am ajuns la concluzia că simpla convingere, bazată pe speculaţie, conform căreia ar fi în propriul nostru interes să fim pe deplin integri şi cinstiţi, nu este deloc suficientă pentru prevenirea greşelilor şi că, dimpotrivă, înainte *de a ne putea baza pe un comportament corect, constant şi drept, trebuie să ne*

înfrângem obiceiurile proaste, înlocuindu-le cu obiceiuri bune.

Metoda de introspecţie a lui Franklin porneşte de la identificarea a douăsprezece virtuţi, pe care le foloseşte ca termen de comparaţie în evaluarea propriului său comportament:

1. Cumpătare: Să nu mănânci în prostie.

Să nu bei până-ţi pierzi minţile.

2. Tăcere: Nu spune decât lucruri folositoare ţie şi altora.

Evită conversaţiile mărunte.

3. Ordine: Ai grijă ca orice lucru să-şi aibă locul său Ai grijă ca oricare dintre treburile tale să aibă propriul timp.

4. Hotărâre: Hotărăşte să îndeplineşti ceea ce îţi este obligaţia morală să faci Du la bun sfârşit, tot *ceai* hotărât să faci.

5. Moderaţie: Să nu cheltuieşti decât pentru binele altora sau al tău Nu face risipă de nimic.

B. Nu pierde timpul (sârguinţă): Ocupă-te tot timpul de activităţi utile. Renunţă la orice acţiune inutilă.

t t

7. Sinceritate: Nu te folosi de înşelăduni care rănesc *t*

Păstrează-ţi gândurile nevinovate şi drepte, – iar când vorbeşti, vorbeşte în acelaşi mod.

8. Dreptate: Nu nedreptăţi pe nimeni, făcându-i rău sau ne făcând binele pe care eşti dator să-l fad.

9. Echilibru: Evită extremele. Abţine-te să consideri jignirile ca fiind atât de grave pe cât crezi.

1D. Curăţenie: Nu tolera lipsa de curăţenie a corpului, hainelor sau locuinţei.

11. Linişte: Nu te lăsa deranjat de fleacuri, sau de incidente banale sau inevitabile.

12. Castitate: Nu face dragoste prea des, ci doar din raţiuni de sănătate, sau pentru a avea urmaşi – şi niciodată până la epuizare sau slăbiciune, nici în dauna liniştii, a reputaţiei tale sau a reputaţiei altcuiva.

Franklin afirmă că a evitat, în mod intenţionat, să adopte dog mele unei religii sau secte anume. Deşi metoda sa cuprindea şi unele dintre convingerile sale religioase şi morale, Franklin a dorit ca această metodă să poată fi folosită de oameni de orice religie.

După ce a întocmit lista sa de douăsprezece calităţi, a adăugat la ea o a treisprezecea virtute: smerenia. Se pare că un prieten dual lui, din secta Ouaker-ilor, l-a convins pe Franklin că una dintre trăsăturile sale cele mai evidente este mândria, care se manifestă de obicei în discuţii, în care Franklin îşi susţinea punctul de vedere cu superioritate, ba chiar cu aroganţă. Convins de adevărul observaţiei prietenului său, Franklin a adăugat pe lista sa smerenia, cu hotărârea de a se debarasa de mândrie, odată cu celelalte defecte ale sale.

Franklin şi-a conceput un carneţel, în care a prevăzut câte o pa gină pentru fiecare dintre cele treisprezece calităţi. A alcătuit un grafic, cu zilele săptămânii înşirate în capul tabelului şi cu cele treisprezece virtuţi listate ca prescurtări, prin iniţiale, în josul paginii, în stânga (vezi schema alăturată).

În fiecare săptămână, Franklin se concentra pe una singură dintre calităţi, lăsându-le pe celelalte la voia întâmplării la sfârşitul zilei, el reflecta la comportamentul său şi făcea un semn în dreptul respectivei virtuţi, atunci când i se părea că-şi încălcase idealul la sfârşitul săptămânii, în funcţie de semnele pe care le făcuse, obţinea tabloul comportării sale în raport cu virtutea pe care o alesese pentru acea săptămână.

Dacă în prima săptămână am fost în stare să nu fac niciun semn în primul rând al graficului, mi-am imaginat

că obiceiul de a practica acea virtute s-a întărit, iar contrariul ei a regresat într-atât, încât mi-aş putea permite să-mi extind atenţia şi asupra următoarei calităţi, reuşind ca şi în săptămâna următoare să menţin perfect curate ambele rânduri din grafic şi, la felea grădinarul care, când are de plivit o grădi nă întreagă, nu încearcă să smulgă toate buruienile deodată – ceea ce i-ar depăşi şi timpul şi puterea – ci avansează strat cu strat şi, după ce a terminat cu primul, trece la al doilea: tot aşa, ar fi trebuit să am şi eu (după cum speram) parte de bucuria încurajatoare de a-mi vedea progresul în practicarea virtuţilor notat în carneţelul meu, ştergând rând pe rând semnele din fiecare rubrică, până când, în sfârşit, după câteva încercări, urma să mă bucuria vederea unui carnet rămas curat după treisprezece săptămâni de introspecţie zilnică.

	Duminică	Luni	Marţi	Mi ercuri	Joi	Vineri	mb
Cumpătare							
Tăcere							
Ordine							
Hotărâre							
Moderaţie							
Sârguinţă							
Sinceritate							
Dreptate							
Echilihru							

Curăţenie							
Linişte							
Castitate							
Smerenie							

După treisprezece săptămâni, Franklin a reluat întregul ciclu, reuşind ca, într-un an, să-şi parcurgă de patru ori întregul program.

Şi la ce rezultat a ajuns? A fost surprins să-şi descopere o mulţime de defecte, deşi afirmă că, cu timpul, acestea s-au atenuat oarecum. Cât despre timp, a descoperit că este greu să-şi facă un program regulat, în parte din cauza permanenţilor musafiri neprevăzuţi. Un alt motiv de frustrare pentru Franklin a fost incapacitatea sa de a şi ţine lucrurile în ordine. El afirmă:

Eşecurile mele în această privinţă (ordinea, adică) m-au necăjit foarte mult şi m-am corectat atât de puţin şi am recăzut atât de frecvent în această greşeală, încât am fost pe punctul de a renunţa la încercare şi de a mă resemna cu defectele mele de caracter în acesta privinţă. Într-adevăr, \am descoperit că în privinţa Ordinii sunt incorigibifiar acum, că sunt bătrân şi memoria m-a lăsat, îi simt tot mai mult lipsa.

Altă virtute cu care a avut de luptat a fost smerenia. El spune că n-a prea reuşit să ajungă la înţelegerea ei, cu toate că a făcut oarece progrese, reuşind să dea impresia acestei virtuţi:

În fapt, probabil că niciuna dintre patimile noastre fireşti nu este mai greu de stăpânit decât Mândria, – oricât aţi masca-o, oricât v-aţi lupta cu ea, chiar dacă o înfrângeţi sau o înăbuşiţi, oricât aţi umili-o, ea rămâne vie şi *tot va ieşi la iveală din când în când Pentru că*, şi *de mi-aş putea*

închipui că am învins-o complet, probabil că tot mi-ar rămâne mândria de propria mea smerenie.

Nu se ştie clar câţi ani şi-a practicat Franklin sistemul de introspecţie. An după an, el a şters semnele vechi, pentru a lăsa loc altora noi – pe măsură ce-şi relua ciclul de evaluare a comportamentului. Urmele de ştersături au făcut, în cele din urmă, găuri în hârtie, iar el a început un carneţel nou. Chiar după ce n-a mai folosit în mod organizat acest sistem, Franklin a continuat să poarte carneţelul la el.

Sistemul lui Franklin şi practica sa de a-l folosi seamănă cu experienţa lui Tsunetomo Yamamoto, un samurai din Japonia, care murise pe când Franklin mai era copil. Yamamoto scrie:

În tinereţe, ţineam un Jurnal al Regretului, încercând să-mi înregistrez zi de zi greşelile, şi n-a existat vreo zi fără măcar douăzeci – treizeci de însemnări. Întrucât încercarea părea să nu se mai sfârşească, m-am lăsat păgubaş. Chiar şi acum când, la culcare, mă gândesc la *treburile de peste zi, nu există zi în care să nu fi greşit prin vorbă sau acţiune. Într-adevăr, nu poţi trăi fără să greşeşti, lucru la care, însă, oamenii care trăiesc cu intelectul nu se prea gândesc*.

În ciuda sincerităţii şi a perseverenţei sale, se pare că Franklin n-a reuşit niciodată să stăpânească pe de-a-ntreagul lista sa de virtuţi. Cu toate acestea, efortul lui permanent de a-şi examina viaţa a fost de o mare importanţă. Ce reiese din procesul de introspecţie? Ce învăţăm? Cum ne schimbăm, rămânând mai departe aceiaşi?

Deşi nu am atins niciodată p pe care am avut ambiţia să o obţin „nefiind în stare s-o realizez; am *devenit, totuşi, prin simpla încercare, un om mai bun* şi *mai fericit decât aş fi fost dacă nu aş fi încercat deloc, – tot astfel, cu toate că nu ating niciodată calitatea inscripţiilor pe care le*

copiază, cei care încearcă să obţină perfecţiunea în scriere imitând gravurile de pe manuscrise ajung ca, prin efort, să-şi corecteze caligrafia, care este acceptabilă, atâta timp cât rămâne corectă şi lizibilă

Benjamin Franklin a murit la Philadelphia în 1790. îţi mulţumesc, Domnule Franklin. Ne-ai lăsat o moştenire importantă.

Cunoaştem atâtea lucrurr, dar nu ne cunoaştem pe noi 7

De ce? *Pentru că sufletul nostru este acoperit de vreo patruzeci de straturi tot atât de groase şi tari ca pielea de bivol sau*

Ca să înveţi să te amoşti, coboară în propriile tale adâncim.

Meister Eckhart

Neplăcerile pe care le provocăm

Metoda de introspecţie a lui Ishin Yoshimoto se deosebeşte de cea a lui Franklin în câteva privinţe. Primele două întrebări din Naikan ne cer ca, în reflecţiile noastre, să ne aplecăm asupra faptului că viaţa noastră se caracterizează prin a dărui şi a primi, făcându-ne, astfel, mai conştienţi de sprijinul pe care îl oferim altora şi pe care îl primim de la ceilalţi. A treia întrebare din Naikan ne cere să ne gândim la problemele şi greutăţile pe care le-am cauzat altora. Este cert că Yoshimoto a considerat că această sarcină este importantă, întrucât le-a cerut celor care practică introspecţia să-i aloce numai acestei întrebări cel puţin 60% din timpul de reflecţie. Spre deosebire de metoda lui Franklin, aici nu există un set prestabilit de standarde morale, faţă de care să ne evaluăm comportamentul. În schimb, singurul lucru pe care-l facem aici este să cântărim în ce fel comportarea noastră le-a provocat celorlalţi neplăceri, nedreptăţi, greutăţi, suferinţe sau neajunsuri. În cazul acţiunilor pe care le putem defini efectiv în astfel de termeni, nu trebuie

să le catalogăm neapărat drept. greşite, rele, sau. imorale.

Sunt cazuri în care putem considera că a acorda ajutor victimelor unui accident de maşină, este un comportament care îi provoacă, neplăceri persoanei cu care aveam întâlnire la un restaurant Probabil, însă, ci noi nu vom defini ca greşit sau imoral gestul nostru de a oferi ajutor Pe de altă parte, în situaţiile în care facem un comentariu sarcastic, venim cu scuze mincinoase, sau dăm uitării o obligaţie, s-ar putea să decidem, pe bună dreptate, că ne-am comportat în mod egoist, greşit sau imoral. I n orice caz, cea de-a treia întrebare din Naikan vrea să afle, în primul rând, problemele pe care comportarea ta Le-a provocat celorlalţi, ceea ce reprezintă un standard simplu, mai puţin complex decât încercarea de a deduce dacă acţiunile cuiva au fost rele sau bune.

S-ar putea să ne fie greu să înţelegem în ce fel le cauzăm probleme altora, căci am putea îi preocupaţi prea des de propria noastră bu nâstare şi comoditate, fără a reuşi să vedem cum îi influenţează pe alţii acţiunile noastre. Acum câţiva ani, zburam de la Hong Kong în Statele Unite. Locul meu din avion era lângă o tânără atrăgătoare, care era asistentă medicală. Ne-am povestit despre munca pe care o făceam şi am ajuns să vorbim despre introspecţie. Pe când încercam să i explic pe scurt sistemul Naikan, m-am surprins că atenţia îmi fugea spre o senzaţie de iritare, provocată de locul prea strâmt şi, mai ales, de faptul că spaţiul meu de masă fusese încălcat de călătorul de pe scaunul din faţa mea care, în timp ce eu mâneam, îşi aplecase prea mult spătarul spre mine. Tocmai eram pe punctul de a folosi acest lucru ca pe un exemplu perfect pentru lipsa noastră de atenţie la problemele pe care le cauzăm, când am zăbovit o clipă să verific poziţia propriului meu scaun, pe care îl lăsasem pe spate, de îndată ce terminasem de mâncat. Am aruncat a privire prudentă în spate, unde am văzut un domn mai în vârstă,

care abia îşi mâncase jumătate din porţie. Va să zică, în timp ce eu mă pregăteam să-l arăt cu degetul pe cel din faţa mea, procedam la lei cu persoana aşezată în spatele meu.

Este foarte greu să te pui cu adevărat în pielea altcuiva, să încerci să ţi imaginezi cum ar fi să fii acea persoană. Ba, chiar mai mult, să-ţi imaginezi că eşti cealaltă persoană şi că trebuie să ai de-a face cu cineva ca tine! Mintea şi inima noastră nu se prea pricep la aşa ceva Ne pricepem foarte bine să ne punem în propria noastră situaţie şi să observăm cum este să ai de-a face cu toţi ceilalţi însă pentru ca să renunţăm o vreme la perspectiva personală şi să ţinem cont de perspectiva altuia, avem nevoie de o schimbare profundă de conştientă.

„Dacafacem un lucru bun când nu ne vede nimeni, dorim să ne bucurăm de laude sau recunoaştere şi mergem de spunând lumii ce am făcut.

Dacă nu suntem apreciaţi, sau suntem denigraţi, ne simţim dezamăgiţi şi ni se pare că ceea ce am făcut n-a prea meritat osteneala.

Când facem ceva rău, ne temem că ar putea afla şi ceilalţi, aşa că ne dăm silinţa să ascundem acest lucru.

Dacă reuşim să ne ascundem avem senzaţia că am câştigat ceva... însă acţiunea noastră rămâne un fapt real şi va fi veşnic o pagină din viaţa noastră, s fe pozitiv, fie negativ în formarea: caracterului... *şi devine o forţă karrnică ce ne însoţeşte mereu”*.

r %

Rev. Shundo Aoyama

Aşadar, când îi provocăm cuiva probleme sau neplăceri, nu ajunge doar să constatăm existenta problemei şi nici să oferim un simplu, îmi pare rău superficial. Dacă ne angajăm cu adevărat în examinarea sinceră şi corectă a propriei noastre comportări, trebuie să mergem şi mai departe, încercând să înţelegem ce trăieşte

cealaltă persoană.

Deseori, părinţii îşi fac griji mai mari pentru siguranţa copiilor lor, decât îşi fac copiii pentru siguranţa părinţilor lor. Deci, dacă eşti o adolescentă care se întoarce acasă trei ore mai târziu decât ora la care erai aşteptată, trebuie să încerci să te gândeşti câte griji le-ai făcut părinţilor tăi şi să reflectezi la ele, privindu-le din punctul lor de vedere. Pe de altă parte, se poate întâmpla ca un părinte cu o fiică măritată, care are propria ei familie, să aibă comentarii critice despre ginerele lui şi modul său de comportare. Aceste comentarii îi pat părea tatălui relativ inofensive, dar este esenţial să le cântărească din punctul de vedere al fiicei sale şi al soţului ei. Atunci când perspectiva ni se schimbă, chiar şi pentru o clipă, este mai probabil să ajungem la o înţelegere reală a celorlalţi oameni şi a modului în care sunt ei afectaţi de comportamentul nostru.

Prin intermediul celei de-a treia întrebări, ajungem să ne dăm seama că nu ne putem observa nemijlocit pe noi înşine, după cum nici ochiul nu se poate vedea pe sine Avem nevoie de o oglindă. Iar acea oglindă este experienţa celorlalţi cu care intrăm în contact. Prin ochii şi inima lor, descoperim calea spre conştienta de sine

Apoi, a venit ziua în care ni s-a cerut reflectăm asupra minciunilor, hopilor şi înşelăciunilor pe care le-am comis în trecut

Când am ajuns la momentul în care trebuia să reflectez asupra adolescenţei mele, mi-am da că, pentru prima dată în viaţa mea, mă confruntam, realmente, cu mine să-mi şi cu mulţimea de abateri pe care le comisesem în viaţă.

— Mi-am dat seama că, timp de patruzeci de ani, participasem la slujba religioasă din zilele de sărbătoare evreieşti, iar de Yom Kippur, adică Ziua Ispăşirii, când ar fi trebuit să-mi mărturisesc păcatele, împreună cu restul

comunităţii, mi s-a părut mereu că vorbele din cartea de rugăciuni se refereau la faptele rele ale altora.

Eu, să fiu eu arogantă, habotnică.

Eu – mincinoasă, egoistă, lacomă, invidioasă?! *Cu siguranţă că alţii erau încăpăţânaţi, posesivi, ranchiunoşi, egoişti.*

Ei nu rezistaseră ispitebr, ei fuseseră plini de pofte şi de răutate.

Şi, în acea clipă, m-am văzut pe mine însămi aşa cum fusesem, cu tot ce făcusem, cu top cei pe care îi jignisem şi pe care nu-i respectasem, cu un Şir întreg de fărădelegi. Cu top anii de furturi, minciuni şi înşelăd

Aşa că, am cerut să nu mi se aducă mâncare, pentru ca, în tradiţia religiei mele, să postesc, să mă purific, să încep să mă curăţ.

Până în acea zi, viaţa mea fusese o, Mare Iluzie şi venise vremea să privesc în ungherele memoria mele şi să recunosc fărădelegile din viaţa mea”.

Barbara Sarah

Minciuna şi hoţia

Introspecţia Naikan implică examinarea relaţiilor noastre cu ceilalţi. Una dintre laturile acestei relaţii este modul în care am cauzat

necazuri şi greutăţi. O altă latură a reflecţiei Naikan necesită examinarea modului în care i-am minţit pe ceilalţi şi am furat de ia ei. Putem examina acest tip de comportare pe durata unei singure zile, sau an cu an, până ce parcurgem întreaga noastră viaţă. Dar de ce s-o facem? Oare asta nu ne-ar face să ne simţim prost? Sigur, se prea poate ca, atunci când am minţit sau am furat, să nu fim mulţumiţi de comportarea noastră. S-ar putea să avem remuşcări, să ne fie ruşine, ori să ne simţim vinovaţi – şi, când se întâmplă aşa, nu este oare reacţie sănătoasă la un

asemenea comportament? Se poate să nu ne placă nici vinovăţia, nici remuşcările, însă ele ne reamintesc că, prin comportarea. noastră, îi influenţăm pe alţii. Alcoolicului în curs de tratament îi este neplăcut să-şi amintească câtă suferinţă le-a cauzat băutura, rudelor şi prietenilor săi. Dar este foarte periculos să uite astfel de experienţă.

Majoritatea oamenilor care participă la întrunirile de reflecţie Naikan, de la centrul nostru din Vermont, relatează că reflecţiile asupra minciunilor şi hoţiilor de care s-au făcut vinovaţi în existenţă au fost cel mai reprezentativ sau profund aspect al experienţei lor de viaţă. Ne traversăm propria istorie, în căutarea greşelilor noastre şi a răului pe care 1 am provocat altora. Desigur, am putea evita o astfel de călătorie. Dar încăpăţânarea noastră de a nu vedea realitatea vieţii noastre nu schimbă realitatea faptelor comise.

Centrul Naikan Senkobo din Japonia furnizează următoarele instrucţiuni, elaborate iniţial de Reverendul Shue Usami, pentru reflecţia asupra modului în care am minţit sau am furat. Eu le-am adaptat puţin, pentru a putea fi folosite de occidentali.

Minciuna

1. Le-am spus altora ceva ce nu era complet adevărat

2. N-am reuşit să ne respectăm promisiunile, angajamentele, întâlnirile, jurămintele?

3. Am acţionat într-un mod care să i facă pe ceilalţi să şi piardă încrederea în noi?

4. I-am indus în eroare sau i-am amăgit pe alţii? Ştiind că ceilalţi au anumite convingeri care nu sunt adevărate, i-am lăsat oare să creadă mai departe în ideile lor false, în loc să le spunem adevărul?

5. Am vândut, am făcut comerţ sau troc cu vreun lucru despre care ştiam că are defecte sau lipsuri şi nu le-am transmis această informaţie şi celorlalţi?

t (*t*

6. Am acţionat în vreun mod în urma căruia să ne pierdem creditul sau încrederea financiară din partea celorlalţi?

Hoţia

1. Ne-am uitat la ceva, sau am văzut vreun lucru care nu era destinat privirii noastre?

2. Am tras cu urechea., sau am surprins ceva ce n-ar fi trebuit să auzim?

3. Am luat lucruri sau obiecte care nu ne aparţineau? în ce mod am furat de la părinţii noştri, sau de la alţi membri ai familiei? Ce am furat de la cei care ne-au sprijinit?

A

4. În afară de obiecte şi lucruri, ce am mai luat ce nu ne aparţinea? *„Trebuie să aprind*

5. Am furat timpul altora? *o candelă pentru ruginea mea*?*”* A;

Recurs în numele vinovăţiei JESSICA, din NEGUŢĂTORUL

UN VENEŢIA

*.

Poate că vinovăţia nu a avut parte de o judecată cinstită. Poate că, după toţi aceşti ani, vom descoperi că am judecat greşit vinovăţia, ca în cazul unui criminal condamnat, care este absolvit de crimă, atunci când apar dovezi noi care îi demonstrează nevinovăţia. Iar dacă eliberarea lui din întemniţarea nedreaptă ne face să ne simţim vinovaţi pentru suferinţa pe care am provocat-o, ce dovadă mai bună poate exista pentru a infirma condamnarea iniţială?

Vina, vinovăţia nu poate fi apărată împotriva acuzaţiei că nu este ceva plăcut. Dacă proba înseamnă să te simţi bine, atunci nu este nevoie de recurs. Dar şi un amestec de medicamente bine dozate ne poate face să ne simţim bine mai tot timpul, prea mulţi dintre noi ar pleda

pentru o astfel de abordare a vieţii. Pentru cei care văd în viaţă un scop aflat dincolo de a te simţi bine, credem că ar fi înţelept să reconsiderăm problema vinovăţiei.

Vinovăţia are importanţă pentru că ea va fi rezultatul probabil, bunut în urma oricărui efort de a ne examina viaţa. Dacă reflectăm *i i* asupra felului în care am trăit, s-ar putea să descoperim situaţii în care le-am făcut râu celorlalţi, sau i-am făcut să sufere. O astfel de conştientă ne-ar putea stimula sentimentele şi gândurile pe care le asociem, de obicei, cu vinovăţia". Ce am putea, însă, descoperi, dacă am privi dincolo de aceste sentimente?

Dacă ni se pare că ne-am comportat greşit, imoral sau necinstit, atunci vinovăţia este doar un mesager care ne face atenţi la unele lucruri noi. Încercarea de a ne trata de vină, seamănă cu internarea mesagerului care ne anunţă că ni s-a îmbolnăvit vecinul. Nu vinovăţia este problema noastră. Faptele sau modul nostru de viaţă sunt problema. Trebuie să tratăm direct pacientul. Cerând sau primind de la prieteni sau psihiatru asigurarea că, nu trebuie să ne simţim vinovaţi, nu facem decât să ne negăm propria experienţă. De fapt, acest gen de consolare ne-ar putea face rău, deplasându-ne atenţia de la problemă (cum trăim), la simptome (cum ne simţim).

Vinovăţia mai poate apărea şi dintr-o datorie pe care o recunoaştem. Dacă verificăm bilanţul dintre ce am primit şi ce am oferit într-o relaţie, ne vom simţi, eventual, vinovaţi, dacă ne dăm seama că avem datorii. Când împrumut bani de la tine şi îţi înapoiez doar jumătate din suma iniţială, voi realiza, dacă reflectez, că îţi mai sunt dator cu jumătatea rămasă. Dacă nu returnez suma, este perfect firesc să mă simt vinovat. Sentimentul de vinovăţie poate apărea şi dacă nici măcar n-am încercat să plătesc, ori atunci când constat că-mi este practic imposibil să-mi achit

A

datoria, chiar dacă am intenţia se fac. Într-un asemenea caz, ajung să mă simt vinovat pentru că recunosc că am primit de la tine mai mult decât ţi-am dat în schimb. Se poate naşte, însă, şi sentimentul de recunoştinţă. Nimeni nu încearcă să ne vindece de recunoştinţă. Poate că asta se întâmplă deoarece recunoştinţa este un sentiment plăcut. Dar vinovăţia şi recunoştinţa pot avea în comun mai multe decât ne dăm noi seama

Hai să examinăm şi raportul dintre vinovăţie şi compasiune. Să presupunem că prietenul tău îţi împrumută maşina, deoarece maşina ta este la reparat. Seara îi duci maşina înapoi şi observi pe portieră o zgâri

77.

etură, care înainte nu ara acolo. Te simţi teribil de vinovat de acea zgârietură. Nu cumva vinovăţia ta are aceeaşi sursă ca şi grija pentru prietenul tău? Te-ai mai simţi vinovat, dacă nu ţi-ar păsa de prietenul tău? Psihiatrul japonez Shoma Morita vorbeşte adesea despre frica de moarte şi dorinţa de a trăi, ca despre, cele două feţe ale aceleiaşi monede. Astfel, compasiunea poate fi reversul monedei vinovăţiei. Dacă reuşim să înţelegem relaţia dintre vinovăţie şi compasiune, putem învăţa că a te simţi vinovat este ceva perfect normal. Nu avem nevoie să ne reparăm vinovăţia. Decât să vorbim despre vinovăţie, sau să încercăm s-a rezolvăm, mai bine am repara zgârietura.

Să presupunem, însă, că în momentul incidentului ne-am minţit prietenul, iar acum este prea târziu să reparăm zgârietura, şi totuşi ne simţim vinovaţi. Ce putem face? Poate că acum i-am putea spune prietenului nostru adevărul. Eventual există posibilitatea unei alte forme de despăgubire. Dar nici măcar despăgubirea nu schimbă trecutul, – ea nu face decât să creeze un nou prezent. Eforturile noastre îndârjite de a trăi o viaţă mai bună vor fi

mereu limitate. C. 5. Lewis ridică această problemă atunci când spune:

Legea morală poate exista pentru a fi depăşită: *această depăşire nu este, însă, posibilă pentru cei care nu au acceptat mai întâi puterea legii asupra iar, iar apoi au încercat din răsputeri să-i îndeplinească imperativele şi au făcut faţă cinstit şi direct faptului că n-au reuşit*.

Prin urmare, ce este ahsenta vinovăţiei – semnul unui mod de viaţă iluminat, ori doar simptomul autoamăgirii?

Adevărata problemă nu este vinovăţia. Dacă, până la urmă, sentimentul de vinovăţie ne abate de la realitate, trebuie oare să condamnăm vinovăţia – ori, mai degrabă, pe noi înşine? Aş vrea să înaintez o cerere de apel în numele vinovăţiei. Hai să vedem ce scrie, efectiv, în procesul-verbal. Hai să acceptăm o şedinţă de audiere, în care să examinăm cât de nevinovată este vin Dvăţia. Eu VDtez pentru achitare, pentru libertate.

Să lăsăm vinovăţia să vină şi să plece după cum doreşte.

Haideţi să găsim adevăratul făptaş şi să-l aducem la judecată. Ca pedeapsă pentru crimele sale, el va fi condamnat la o viaţă de iertare – care îi va da o adevărată lecţie.

Scuzele

Recent s-a căsătorit tânără care, timp de câţiva ani, a fost iubita mea, – fata a fost atât de drăguţă, încât m-a invitat la nuntă. A fost ceremonie minunată, după care mirii au primit felicitările tradiţionale. I-am salutat pe părinţii miresei, i-am felicitat şi le-am înmânat un plic. Acesta nu conţinea darul, ci o scrisoare de scuze. Le ceream iertare pentru greutăţile pe care le provocasem în perioada în care fusesem prietenul fiicei lor. Era un bilet pe care aş fi putut şi ar fi trebuit să-l scriu pe când mai eram încă iubitul fiicei lor. Ceea ce, însă, n-am făcut. îmi concentrasem atenţia permanent pe problemele pe care mi

le cauzau ei mie.

Când m-am aşezat să scriu biletul, am reflectat exclusiv asupra neplăcerilor şi greutăţilor pe care le făcusem eu lor. Le dădusem motive de îngrijorare, când o încurajasem pe prietena mea să insiste să dormim în aceeaşi cameră, în timpul vizitei pe care le-o făcusem în vacanţă, părinţilor ei. Le stricasem atmosfera armonioasă de la cinele din timpul vacanţei, abordând subiecte de discuţie controversate, legate de politică, religie şi regimul vegetarian. Faţă de alte persoane, criticasem stilul lor de viaţă, pentru că eu nu eram de acord cu multe dintre valorile în care credeau el Cred că a fost prima dată când am simţit remuşcări pentru felul în care mă purtasem în acei ani. şi, tot pentru prima dată, am reflectat la relaţia mea cu ei, judecându-mi propriile gesturi, nu pe ale lor. Când am eliminat binele şi răul din analiză, s-a născut un spaţiu în care am putut vedea mai limpede ce probleme le provocasem.

De ce ne este atât de greu să-i prezentăm unui alt om scuzele noastre sincere? De ce pare mintea noastră să opună atâta rezistenţă? Ce uşor ne este să condamnăm şi să judecăm comportarea celorlalţi. Chiar dacă nu dăm glas acestor judecăţi, le putem urmări cum prind formă în mintea noastră, atunci când catalogăm drept «greşite, «rele sau «prosteşti acţiunile altor oameni în schimb, părem mult mai puţin dispuşi să ne examinăm pe noi înşine.

Poate că trăim bine, avem mereu dreptate şi nu le provocăm prea multe neplăceri celorlalţi Aceasta ar fi o posibilitate. Sau poate că suntem doar mai pricepuţi şi mai dispuşi să-i judecăm pe alţii şi mai puţin pricepuţi când e vorba să ne examinăm propria viaţă. Dacă nu ne dezvoltăm capacitatea de a reflecta la propriile noastre acţiuni şi de a le evalua, cum am putea fi noi capabili să oferim o scuză sinceră?

Ne putem lăsa foarte uşor distraşi de contradicţia dintre hine şi rău. Se întâmplă ceva, iar noi tragem concluzia că am fost nedreptăţiţi şi că ni se „cuvin* scuze. Dacă nu primim o asemenea răsplată, ne um plan de mânie, resentimente şi suferinţă. Sigur că şi alţii văd lucrurile la fel. Drept urmare, relaţiile noastre sunt întrepătrunse, într-o anume măsură, cu ostilitate şi resentimente reciproce.

Dreptatea şi nedreptatea ne oferă, în cel mai fericit caz, o perspectivă ceţoasă. Când încerc să examinez, cu toată sinceritatea, o situaţie anume, mi-e deseori greu să deosebesc între ce este rău şi ce este bine Dacă binele şi răul ar putea fi distinse atât de uşor, atunci oamenii nu ar fi atât de des în dezacord, când judecă una şi aceeaşi situaţie. Naikan schimbă această perspectivă confuză cu una clară, perspectivă îndreptată doar spre noi înşine: ce fel de neplăceri, nedreptăţi, greutăţi sau suferinţe le-am provocat celorlalţi, chiar şi în situaţiile în care nu este limpede dacă avem, sau nu, dreptate. În general, am constatat că pot desen peri în ce mod i-am cauzat probleme unei alte persoane.

Într-o duminică după-amiază, o prietenă dea mea era aşteptată acasă la mama ei la cină. Amica mea a întârziat patruzeci şi cinci de minute. Când a sosit, mama ei era foarte necăjită şi i-a spus că îşi făcuse griji că se întâmplase ceva grav, eventual un accident de maşină.

Prietenei mele i s-a părut nerezonabilă reacţia mamei. „Iraţionalitat ea reacţiei unei persoane este portiţa de care ne folosim adesea în apărarea acţiunilor noastre şi pentru diminuarea importanţei reacţiei unei alte persoane. Cum putem afla cu adevărat dacă reacţia unei persoane este rezonabdă? Ceea ce ştim este că prietena mea a întârziat şi că mama ei a fost foarte neliniştită şi supărată. Când a renunţat să mai ceară o reacţie „rezonabilă, prietena mea a fost în stare să vadă lucrurile din

perspectiva mamei sale. Pe când purtarea ei defensiva o depărtase de mama ei, prin scuze a restabilit apropierea dintre ele. Mai important încă, ea reuşit să-şi recunoască realitatea vieţii în această situaţie particulară. Poate că întârzierea ei a fost inevitabilă. Poate că nu i-a fost posibil nici măcar să dea un telefon, ca să anunţe că întârzie.

Să-ţi ceri scuze nu înseamnă totdeauna că ne vom schimba *t* comportarea. Aceasta este o altă alegere pe care trebuie să o facem. Dar când vedem realitatea modului în care le provocăm rău altora, putem face alegerea pe baza unei imagini mai exacte a realităţii

Este posibil ca uneori să oferim scuze care par oarecum nesin cere. Când eram mic, mama îmi spunea să-mi cer iertare. Eu făceam, dar cuvintele nu aveau conţinut, – nu eram cu adevărat canştient de efectul acţiunilor mele asupra altora.

Scuzele mele rămân lipsite de conştientă, atunci când nu reuşesc să reflectez cu adevărat asupra modului în care le-am provocat ne plăceri şi greutăţi celorlalţi. Câteodată, ne mulţumim să oferim astfel de scuze, doar pentru a scăpa de introspecţia onestă. Alteori, asemenea scuze „superficiale, spuse rapid, nu sunt decât o tactică prin care încercăm să evităm un conflict şi să păstrăm o falsă senzaţie de armonie. Nu cumva sinceritatea scuzelor noastre nu depinde de faptul că ne pare rău, ci că am reflectat, cu adevărat, asupra propriei noastre persoane?

Dacă reflectăm cu sinceritate asupra propriului nostru comportament – adică încercăm să vedem ce contribuţie am avut la vreo ne*r* înţelegere sau problemă şi ne punem în pielea celuilalt – ne apropiem de reconcilierea sinceră cu persoana pe care am supărat-o. Adesea, scuzele noastre sunt reacţia firească la înţelegerea felului în care cuvintele şi faptele noastre i-au deranjat şi i-au făcut pe alţii să sufere. Uneori, se pot ivi în mod firesc sentimente de remuşcare, regret şi tristeţe. Dacă însă nu apar, nu le

putem crea doar prin puterea voinţei şi nici nu le putem cere de la alţii. Hemuşcările le simţi mai mult prin har, decât prin efort.

Câteodată, scuzele nu sunt suficiente. Câteodată, putem şi trebuie să oferim ceva mai mult decât cuvinte. Cu timpul, vom descoperi că putem face ceva pentru a corecta o situaţie, că putem repara neplăcerile pe care le-am cauzat. Dacă am greşit, mă consider norocos când am ocazia să repar răul făcut. Reparaţiile, acolo unde sunt posibile, nu sunt doar în avantajul părţii lezate, ci şi al „infractorului.

Alteori, scuzele sau despăgubirile pot duce doar la suferinţe suplimentare. Deci, chiar şi când ne scuzăm, trebuie să ne gândim la neplăcerile pe care le pot cauza scuzele noastre, ceea ce a fost, probabil, valabil şi pentru scuzele mele de la nuntă. Uneori, pentru a nu redeschide răni vechi şi a ne încărca „factura karmică, singurul lucru pe care ar trebui să-l facem este introspecţia.

Atunci când eu sunt cel care primeşte scuze de la cineva, este important să înţeleg efortul, deranjul şi harul care au însoţit introspecţia acelei persoane. Dacă există cineva care reflectează, he chiar şi pentru o clipă, la modul în care mi-a creat neplăceri, înseamnă că există un om care încearcă să ajungă la mine cu cea mai profundă înţelegere de care este capabil. În loc să-l iert eu pe el, ar fi mai bine să reflectez la propriul meu comportament şi să i cer eu iertare acelui om.

— *Avem nevoiedemuită iubire pentru a ierta, însă avem nffokdejtf nun multă smerenie pentru a cere iertare*".

tip. rMaica Tereza

Dincolo de iertare

Nimeni nu poate urma două drumuri în acelaşi timp, mai ales atunci când ele merg în direcţii diferite. Dacă reflectăm la trecutul nostru, cei mai mulţi dintre noi vor găsi exemple de situaţii în care alţii n & au făcut să

suferim, sau ne-au nedreptăţit. S-ar putea să fim absorbiţi de aceste amintiri şi gânduri. Da chiar, pornind de la ipoteza că este un proces terapeutic, unii ne-ar putea îndruma să ne concentrăm asupra acestor evenimente. Ni se spune că scopul nostru final este să-i iertăm pe cei care ne-au provocat suferinţă şi greutăţi – părinţii, foştii noştri parteneri de afaceri, fosta soţie sau fostul soţ, vechii prieteni sau unii criminali. Când suntem în stare să iertăm, poate ne vom elibera de mă ale şi resentimente. Poate ne vom găsi pacea interioară şi liniştea spirituală. Poate că, în cele din urmă, demonii trecutului vor fi alungaţi pentru totdeauna. A merge pe această cale poate necesita foarte mult timp şi multă energie. Uneori este nevoie de ani de consiliere, care costă grămadă de bani. Dar este această cale cu adevărat terapeutică şi îi prieşte, oare, inimii noastre?

Atunci când, acum o sută de ani, Freud a elaborat bazele psihologiei occidentale moderne, el s-a abătut de la o altă cale: religia şi spiritualitatea. Această îndepărtare nu a fost neapărat în totalitate greşită, dar el a abandonat câteva elemente esenţiale pentru bunăstarea minţii şi a spiritului uman. Unul dintre acele elemente este introspecţia, înclinaţia fiinţei umane spre examinarea sinceră şi cinstită a comportării şi a relaţiilor sale. Însă iertarea ne cere să examinăm şi să judecăm corn portamentul celorlalţi. În japoneză, această examinare critică a comportamentului altora este desemnată, nnenri, prin noţiunea de *gaikan*.

GaJkan implică focalizarea atenţiei pe defectele, greşelile şi abuzurile celorlalţi. Noi îi observăm pe ceilalţi. îi judecăm. Ne îndreptăm atenţia asupra propriilor noastre nelinişti, dureri şi neplăceri. Iar apoi, deseori cu anume superioritate morală, îi iertăm. Introspecţia Naikan, însă, serveşte pentru a ne îndruma înapoi spre propriul nostru comportament şi spre modul în care îi tratăm pe ceilalţi –

iar acest sfat se poate regăsi în vechea scriere budistă.

N||privi bgreşc||7 e cebrbH
Ă7 îmi ly (77| f<7C7|tăt7|| b CU |||| (7||
priveşte mt7 t curtine|b re
<7|fiii|t, set|| |||| 77|fiin|t, t
(versul 50)

Cred că energia pe care dedicăm încercărilor de a i ierta pe alţii (sau chiar pe noi înşine) este direcţionată greşit. Cu cât ne concentrăm mai mult pe păcatele altora, cu atât mai mult ne alimentăm resentimentele şi furia.

Dar, dintr-o mulţime de motive, adevărata cale a introspecţiei şi auto analizei poate fi o călătorie plină de sens. În primul rând, evaluarea propriei noastre comportări este mai folositoare dacă scopul nostru este învăţarea şi autoperfecţionarea.

În al doilea rând, conştientizarea greşelilor şi a egoismului nostru ne aduce o doză sănătoasă de smerenie – o calitate de preţ, atât pe plan spiritual, cât şi în relaţiile umane.

În al treilea rând, examinarea comportării noastre faţă de ceilalţi, în lumina sprijinului pe care l-am primit de la ei, deschide uşa spre experienţa spirituală sau religioasă, asigurând baza pentru recunoştinţă şi pentru credinţa într-o putere mai presus de noi. În sfârşit, eu cred în capacitatea profundă de deschidere şi sinceritate, care să ne ajute să recunoaştem cine suntem şi ce am făcut.

Vindecarea noastră vine mai mult din acceptarea realităţii lucrurilor pe care le-am făcut pentru a4 răni pe ceilalţi – minţindu-ne părinţii, înşelându-i pe foştii noştri parteneri de afaceri, dezamăgindu-i pe foştii parteneri sentimentali – decât din condamnarea celorlalţi, pentru ce ne-au făcut ei nouă.

În cele din urmă, s-ar putea să descoperim că noi nu suntem îndreptăţiţi să acordăm iertare – şi că am primit iertarea, încă înainte să fi avut măcar prezenţa de spirit să

o cerem

Preţuirea de sine *t*

Aroganţa înseamnă prostie. Mândria este nerealistă. Descoperirea smereniei este durere.

Smerenia însăşi este libertate.

*

Mândria în smerenie este ademenitoare şi periculoasă Preţuirea de sine e o iluzie, atunci când este preţuire faţă de tine însuţi.

Preţuierea faţă se sine este înţelepciune.

Vinovăţia este firească, şi compasiunea este firească Două capete ale aceleiaşi baghete.

Recunoştinţa este răspunsul firesc la a deschide ochii. Momentele de vedere sunt ele însele daruri să te agăţi de irealitate este ceva care te solicită foarte mult şi te istoveşte.

* *t t*.

Realitatea este exact aşa cum e.

rh Fă-ţi o imagine realistă.

tjf-Topeşte-te în misterul de a fi banal, obişnuit.

Este o cădere lungă, dar solul e moale şi ferm.

Jocul dea iertarea

Există undeva, departe, o ţară în care oamenii joacă un joc asemănător cu fotbalul nostru american. După cum ştiţi, fotbalul poate fi un joc foarte dur, iar jucătorii sunt frecvent trântiţi la pământ şi umpluţi de vânătăi. O parte a jocului. Dea iertar ea constă în aceea că, atunci când un jucător este rănit sau lovit, sau este victima unei acţiuni vin lente, respectivul jucător trebuie să i acorde iertare celui care a săvârşit acea acţiune. Aceasta este partea principală a jocului, care, în acea ţară îndepărtată, este considerată ca o practică spirituală.

De fapt, de-a lungul anilor, tot mai puţin din antrenamentul ju cătorilor se concentrează pe

îndemânarea la joc şi se alocă mai mult efort pregătirii spirituale pentru iertare Antrenamentul poate fi foarte intens, jucătorii rememorând toate felurile în care au fost răniţi în viaţa personală şi încercând să-şi retrăiască durerea din trecut. Ei urmăresc casete video cu înregistrarea meciurilor în care au fost loviţi şi practică recitarea formulelor de iertare pentru jucătorii care i-au rănit. Câştigă puncte echipa ai cărei jucători dau cel mai mult dovadă de spirit de iertare. La sfârşitul fiecărui joc se acordă premii pentru „Cel mai iertător jucător.

Pentru că astfel de jucători de o spiritualitate superioară atrag mari mulţimi de oameni, salariile lor sunt deseori foarte mari. Mulţi dintre ei se bucură de laude şi aplauze îndelungi pentru „realizările lor într-ale iertării", scriu cărţi şi susţin produse spirituale. Anul trecut, însă, întruna dintre cele mai populare echipe a existat un jucător nou, începător. Antrenorii îşi puseseră mari speranţe în el. Dar când a început sezonul, de fiecare dată când el se ciocnea de vreun jucător sau îl lovea, se scuza cu cuvintele „îmi pare rău, sau „scuză-mă, sau „te rog, iartă-mă. Arbitrii l-au penalizat, – antrenorii erau distruşi. Fanii au început să-l hui duie. Oficialităţile ligii s-au întâlnit şi au hotărât că era o catastrofă pentru joc Trebuia făcut ceva. Tânărul a fost chemat în biroul preşedintelui şi concediat. El s-a scuzat pentru că provocase o astfel de dispută.

A fost iertat.

Chiar şi cele mai bune intenţii

* /

Întruna dintre taberele noastre de studiu, Jane a început să facă cafea în timpul pauzei de dimineaţă, pentru tot grupul nostru. Ea a descoperit că cineva pusese deja hârtia de filtru şi cantitatea potrivită de cafea. A umplut vasul de sticlă cu apă şi l-a golit în cafetieră, însă, spre marea ei surprindere, cafetiera fusese deja umplută cu

apă, aşa că apa şi cafeaua au început să se reverse peste tot Rezultatul a fost o mizerie teribilă.

Jane încercase să facă ceva util pentru ceilalţi dar, în schimb, provocase toată aceasta harababură. Ce ar fi însă de spus despre persoana care pregătise cafetiera, înainte să vină Jane? Acea persoană încercase şi ea să se facă utilă, pregătind totul dinainte, ca să-i mai scutească pe ceilalţi de bătaie de cap. Dar, din moment ce Jane nu avea cum să vadă că în cafetiera era deja apă, rezultatul final a fost murdărie şi risipă de apă. Se pare, deci, că ambele persoane, deşi poate bine intenţionate, şi-au cauzat neplăceri reciproc, dar şi restului grupului.

Şi eu am deseori intenţia bună să-i fac cuiva un serviciu, sau să-l ajut, şi până la urmă ajung să produc doar necazuri. Mă întristează când mă gândesc la toate neplăcerile pe care le-am cauzat altora, chiar dacă am avut intenţia de a fi de folos. Odată m-am apucat să-i spăl hainele soţiei mele, doar ca să-mi dau seama mai târziu ca bluza ei favorită intrase la apă. De câteva ori am sunat-o pe mama, încercând să fiu caid şi iubitor, dar am sfârşit prin a mă certa cu ea Oricâtă osteneală mi as da. de foarte multe ori provoc necazuri, tocmai când vreau să fiu de folos

Se întâmplă uneori ca reflecţia asupra firii mele care provoacă necazuri să-mi aducă sentimente de frustrare sau deznădejde. Poate fi dureros să ai o dorinţă atât de mare de a fi înţelept, amabil şi tandru şi să fii obligat, aşa ca mine, să te lupţi cu realitatea propriului egoism şi cu propriile prostii Totuşi, chiar dacă dau greş în încercările mele de a face bine, viaţa mă sprijină şi are grijă de mine – nu pentru că aş fi câş tigat sau aş merita acest lucru, ci o face în ciuda greşelilor şi a egoismului meu.

Atunci când vedem evidenţa neplăcerilor pe care le-am provocat, odată cu sprijinul pe care l-am primit, este posibil ca încercările noastre de a-i păcăli atât pe ceilalţi,

cât şi pe noi înşine, să se risipească, lăsându ne să trăim o viaţă mai firească şi mai realistă.

*t**

A trăi în mod firesc, înseamnă doar să fii o fiinţă umană

Există un poet Zen, pe nume Ryokan, care a scris o poezie despre o frunză de arţar:

Frar/ză dr arţar arătă/rders/ faţa arâfiindu-ţfsfwtră cazăm/

Este o poezie simplă, dar frumoasă, care conţine o minunată lecţie despre viaţă. Atunci când frunza de arţar cade – ea cade, pur şi simplu Nu încearcă să-şi ascundă una dintre fele de restul lumii Nu încearcă sa, arate bine în ochii celorlalţi. Văzând frunza de arţar, Ryokan a devenit conştient de eforturile sale permanente de a-i arăta doar partea lui cea mai bună. El s-a înclinat în faţa frunzei de arţar, în semn dE

1

admiraţie pentru caracterul ei firesc şi deschis

Când încerc să trăiesc la fel ca o frunză de arţar, simplul meu efort în acest sens mă plasează la ani lumină distantă de o astfel de viaţă Până şi gândul la o asemenea viaţă este plin de dorinţele mele egocentrice de a arăta bine în ochii celorlalţi

Să încerci să fii o frunză de aiţar, sau să fii mândru de propria ti smerenie ce prostie! Acum, când scriu aceste rânduri, nu mă pot abţine să nu râd de aceste faţete ale propriei mele firi. Astfel de lucruri mă fac să plâng acum şi să râd în clipa următoare. Uneori plâng şi râd, fără să vreau.

Câteva dintre colegele lui Jane îi sar în ajutor şi curăţă apa de pe jos. Se pregăteşte un nou rând de cafea. Nu durează mult şi iar o pe Jane, aşezată confortabil pe scaun, cu o ceaşcă de cafea fierbinte în mă nă, preparată exact aşa cum îi place ei încercând să ajute, ea este

ajutată. Încercând să ajute, este ajutată de alţii.

Viaţa nu te oboseşte, punându-te la încercări prea mari.

Doar încercările noastre ne obosesc.

Mistere şi mituri ale separării

viaţă întreagă ne-am investit atenţia şi energia pentru a ne păstra ca fiinţe separate şi independente. Ridicăm garduri, ne zăvorâm uşile şi ne ocupăm de nevoile şi scopurile noastre, cu o anumită încredere în graniţele dintre noi şi non-noi. Dar, atunci când reflectăm asupra propriei noastre fiinţe, natura acestor graniţe începe să fie pusă la îndoială. Începem să vedem că trupul nostru, lucrurile noastre, ha chiar şi ideile şi cuvintele noastre, sunt nişte aranjamente muzicale ale căror note vin din altă parte.

Este puţin şocant ca identitatea noastră fundamentală să fie contestată. Acest lucru are implicaţii ce depăşesc cu mult numele înscris pe cartea noastră de vizită. Ce se întâmplă, atunci când descoperim că nu putem „învinge într-o controversă cu unul dintre membrii familiei? Ce răspunderi apar când, în loc să fim simpli proprietari ai „lucrurilor noastre, noi ne pomenim obligaţi să avem grijă de ele? Cum rezolvăm confuzia care însoţeşte conştienta că rolul victimei şi cel al criminalului

< i *t t* şi nu sunt atât de clar delimitate pe cât credeam? Cu ce este înlocuită mân dria pentru realizările noastre, atunci când devenim conştienţi de mulţi mea de oameni şi lucruri care au făcut posibile aceste realizări?

Noi ne-am creat o anumită obişnuinţă legată de iluzia separării. Se poate să-mi facă plăcere să-mi imaginez că viaţa mea, deciziile mele şi corpul meu îmi aparţin Aşa mă apăr, când ceilalţi îmi spun ce ar trebui să fac. Aşa mă apăr împotriva obligaţiei de a accepta vreo răspunde re pentru problemele societăţii sau ale planetei noastre.

Dar, în această iluzie a separării, nu există o

siguranţă adevărată. Nici pace. Şi nici adevăr.

Dacă suntem dispuşi să ne investigăm legăturile, iese la iveală o experienţă de viaţă complet nouă. Ne simţim sprijiniţi şi îngrijiţi. Ne simţim înrudiţi cu oameni pe care nu i am întâlnit niciodată. Familia noastră lărgită se întinde peste tot.

Această cale a legăturilor ne poate conduce până la credinţă. Ne poate conduce la un pas de adevărata noastră menire în viaţă. Ne poate inspira, ne poate încânta şi elibera de povara importanţei de sine. Însă, mai întâi, trebuie să renunţăm la ceea ce credem noi că suntem.

Cine sunt eu?

Astăzi le-ai mulţumit mitocondriilor[5] *tale*? Când ne continuăm cercetările despre cine suntem, cine este acel „eu” care conduce această investigaţie? Descoperirile din ultimul sfert de secol au lămurit structura noastră biologică şi au pus la îndoială presupunerea noastră că am fi o identitate separată de restul lumii

A.

În interiorul celulelor noastre există entităţi mici. numite mitocondrii. Mitacondriile sunt ca nişte mici centrale energetice, concepute să transforme oxigenul şi substanţele nutritive în energie folositoare pentru corpul despre care tot timpul am crezut că-mi aparţine „mie”. Aceste creaturi înoată în citoplasmă celulelor din corpul nostru o singură celulă poate conţine de la câteva zeci, până la câteva sute de mitacondrii. Funcţionând ca o

---

5 Mitocondrie, mică structură celulară responsabilă pentru transformarea elementelor nutritive în compusul producător de energie trifasfat de adenozină, care alimentează activitatea celulei. Această funcţie, cunoscută ca respiraţie, este motivul pentru care mitocondriile sunt numite, în mod frecvent, uzina de forţă a cEÎuiei. Mitocondriile se găsesc în celulele eucariotice (celule cu un nucleu conţinut în interiorul unei membrane) Numărul de mitocondrii dintru celulă depinde de funcţia celulei. Celulele care necesită energie mai mare, cum ar fi cele ale muşchilor, au mai multe mitocondrii decât celelalte celule. N. T.

centrală energetică biologică, ele produc combustibilul pentru toate activităţile celulelor corpului. Fără mitocondrii, nu ne-am putea mişca degetele de la picioare, n-am putea clipi, nici măcar gândi.

După cum explică şi David Clayton, specialist în biologie moleculară: „Alternativă la funcţionarea mitocondriilor se numeşte moarte

Deosebit de interesant este faptul că aceste entităţi minuscule nici măcar nu sunt cu adevărat „ale noastre. Ele îşi păstrează propriul lor ADN, un fel de hartă genetică, care diferă total de ADN-ul „nostru", care este stocat în interiorul nucleului celulei. Mitocondriile se întreţin şi se reproduc în maniera lor proprie. Aceste mici entităţi seamănă mai mult cu germenii care cauzează epidemiile de tifos de tip Rocky Mountain, sau cu bacteriile de pe rădăcinile de fasole, decât cu „noi". Cu toate acestea, ele populează corpul uman în număr foarte mare.

Biologul Lewis Thomas estimează că „Sunt la fel de multe socotite ca greutate uscată, cât reprezintă şi restul din propriul meu organism

Descoperirea mitocondriilor şi a caracterului lor neobişnuit aruncă o umbră de îndoială biologică asupra naturii fundamentale a identităţii noastre separate. Putem admite cu uşurinţă că existăm într-o stare de interdependenţă cu lumea „exterioară, având nevoie, pentru supravieţuirea primară, de hrană, apă şi aer. Iar acum se pare că existăm în interdependenţă cu entităţile „din interior, având nevoie de efortul lor chiar şi pentru a parcurge cu privirea această pagină.

Prin urmare, ce este de fapt „exterior şi „interior? Unde se termină „eu şi unde începe „non-eu? Unde sunt graniţele dintre „noi şi, non-nni? Cu siguranţă că nu sunt stratul subţire de piele care înveleşte acest trup.

Corpul a părut întotdeauna să fie identitatea noastră clar definită. Perimetrul său a fost graniţa noastră de

siguranţă naţională. Tot ceea ce se află în interiorul acestei linii tridimensionale este teritoriul meu: *Nu încălcaţi această linie*. *Nu, mă atingeţi*. Dar cum explicăm lacrimile noastre, atunci când vedem fotografia unui copil înfometat din Africa? Cum explicăm bucuria pe care o simţim la auzul veştii că un copil tocmai a fost salvat din ruinele unui cutremur din India?

Aceste evenimente „din exterior ne ating uneori „în interior. Atunci când ne gândim la mitocondrii, sau la naşterea unui copil, sau la tratarea cu îngrăşăminte naturale, problema identităţii noastre începe să se estompeze. Poate că graniţele noastre trupeşti nu sunt decât o iluzie. Se pare că suntem nişte chiriaşi care, concomitent, ne subînchiriem spaţiul şi, din când în când, ne mai răzgândim şi îl căutăm pe proprietar.

Nu suntem singurele fiinţe care beneficiază de eforturile mitocondriilor. Ele există în păsări, delfini, alge marine, în câinele meu şi în micuţele veveriţe care au inventat tot felul de moduri isteţe de a da iama

f în dispozitivul de hrănit păsările de pe veranda mea. Thomas scrie despre mitocondrii:

Prin ele sunt conectat/ peste tot am rude apropiate, care mai înainte erau mai depărtate. Pentru mine, este un tip nou de informaţie – şi regret oarecum că nu pot fi în legătură mai strânsă cu mitocondriile mele… Nu mă *pot împiedica să mă gândesc că, dacă aş şti mai multe despre ele* şi *despre modul în care ne menţin sincronizarea, aş dispune de un nou mod de a-mi Explica muzica*.

Trebuie să recunosc că, de-a lungul întregii mele vieţi – ori cel puţin până de curând – am considerat mitocondriile ca pe ceva firesc, de la sine înţeles, nu le-am mulţumit, nici nu le-am apreciat, nici nu am făcut dinadins ceva pentru ele. Am continuat, pur şi simplu, să-mi trăiesc viaţa: mâncând, respirând, clipind, vorbind, gândind şi zăbovind uneori asupra întrebării: *cine sunt eu* între timp,

comunitatea mitacondriilor a lucrat zi şi noapte să furnizeze energie suficientă ca toate astea să poată fi făcute. Cred că au făcut treabă bună.

Aşa că, acum, privind la ceea ce scriu, le mulţumesc mitocondriilor din nervul meu optic, şi, dacă tot o fac, le-aş putea mulţumi şi celorlalte mitocondrii pentru munca lor grea de-a lungul acestor ani lungi, însăşi energia pentru a rosti, pentru a scrie, sau pentru a gândi. mulţumesc vine din efortul mitocondriilor. Fără ele, mulţumirile ar fi imposibile. Deci, nici măcar mulţumesc nu pot spune fără ajutor. Dar atunci, cine mulţumeşte, de fapt?

Originea tuturor bunurilor

Sunt înconjurat de lucruri – unele dintre ele folositoare, unele încântătoare, altele incerte. Din când în când, îmi place să fac un inventar al acestor lucruri, ca să văd de unde vin. Pe măsură ce le identific sursa, devin mai conştient de reţeaua complicată de oameni şi materiale care-mi sunt un sprijin material în viaţă.

Sunt aşezat în living, la mine acasă, deşi de fapt stau cu chirie şi nu sunt proprietarul acestei case, pentru că familia mea locuieşte la centrul educaţional şi de conferinţe, al cărui director sunt. Iar unele dintre. lucrurile din această cameră sunt proprietatea centrului. Confortabila canapea verde pe care şed, de exemplu, şi soba cu lemne care încălzeşte camera, şi lustra din sufragerie. Eu mă port cu aceste lucruri de parcă ar fi proprietatea mea, cu toate că nu sunt şi aparţin altcuiva. Eu doar le folosesc.

În colţ este un pian negru. În interiorul acestui pian se găseşte un alt pian m-am mai vechi şi mai mic. Pianul maro a fost cumpărat de părinţii mei, ca să pot lua lecţii de pian când aveam zece ani. După facultate m-am mutat în Virginia, iar părinţii m-au lăsat să iau pianul cu mine. Peste alţi câţiva ani, am hotărât să cumpăr un pian nou, aşa că am vândut micul pian maro şi am folosit banii ca acont

pentru un nou pian, minunat. La acea vreme, nici nu mi-a trecut prin cap să le înapoiez banii părinţilor mei. Nici nu cred că le-am spus că vând pianul lor, pe care îl înhăţasem, în aparenţă, pe motiv că aveam nevoie să umplu spaţiul din casa mea. Periodic, când mă aşez să cânt, pianul mi-l reaminteşte pe strămoşul lui, fără de care nu s-ar fi aflat aici, acum.

Pe pian se află un coiat, adică frumoasă figurină sculptată în lemn, pe care ne adăruit-o Hris, care a făcut, cu mulţi ani în urmă, cursuri Naikan la centru Coiotul pare că urlă, încercând – din consideraţie pentru alţii, care ar putea fi în cameră – să acopere sunetul pianului la care cânt. Figurina este sculptată dintr-un lemn foarte frumos, poate cireş, provenind bineînţeles de la un copac. Iar pe traseul său, până să ajungă pe capacul pianului meu, o mică armată de oameni l-au tăiat cu fierăstrăul, l-au transportat, cioplit, vopsit şi expus, folosind scule, maşini şi alte obiecte create de o armată mai mare de oameni.

În sufragerie există o masă de stejar, despre a cărei istorie nu ştiu prea multe, pentru că singurul motiv pentru care pot emite pretenţii asupra sa, este că m-am căsătorit cu proprietara ei. Este a masă rotundă, foarte frumoasă, care are şi câteva scaune care se cam clatină, şi m-a servit (iar eu i-am servit pe alţii la ea) mai mult de zece ani.

Pe podea, lângă pian, este un maldăr de pernuţe pentru meditaţie (*zafu*), dintre care două au fost făcute de doamna Tsuji, soţia unui preot budist care mi-a fost profesor mulţi ani. Broderia de pe pernuţe a fost destul de rezistentă ca să-mi suporte greutatea, timp de aproape douăzeci de ani. Pe perete, lângă pernuţe, atârnă un aranjament din flori mici, uscate, presat elegant sub geam şi cu ramă de stejar, pe care l-am primit de la Sue, prietena noastră veche şi fosta preşedintă a consiliului nostru de conducere. Printre originile acestui ornament de perete se numără chiar rădăcinile acestor flori, soarele şi ploaia care

le-a ajutat să crească. Nu cunosc persoana care a confecţionat această lucrare artistică într-adevăr minunată, însă munca sa mi-a încântat privirile de foarte multe ori.

În sufragerie pot vedea un vas cu fund de aramă, aşezat pe plita din bucătărie – un cadou, cam de acum zece ani, de la Julie. N-aş putea nici măcar începe să număr de câte ori soţia mea şi cu mine am făcut supă în această oală. şi nu ştiu nimic despre metoda de extragere a cuprului, dar presupun că este nevoie de un număr mai mare de oameni şi maşini care să-l transforme din minereul îngropat în pământ, într-un fund de oală.

„Nu suntem noi înşine stăpânii propriei noastre capacităţi şi cunoaşteri

Aceasta, la felea şi talentul şi sănătatea noastră, sunt un împrumut oferit ca să ne folosim de el. Trebuie să trăim ca nişte oameni care ştiu că astfel de posesiuni vremelnice nu ne aparţin cu adevărat şi că trebuie să dăm socoteală pentru felul în care le administrăm”.

Albert Schweitzer

Eu mă folosesc de lucruri, iar ele mă slujesc în aproape toate zilele vieţii mele. Unele îmi oferă utilitate, altele îmi dăruiesc frumuseţe, îmi place să fiu conştient de generaţia de la care le-am preluat, dar şi mai mult îmi place să reflectez la oamenii nevăzuţi care le-au creat şi la materialele prelucrate şi uneltele necesare, ca şi la oamenii care au inventat uneltele acelea şi… foarte repede mă pomenesc absorbit de o perspectivă foarte diferită asupra lucrurilor şi vieţii mele. Lucrurile acestea nu mai sunt ale, mele. Mai curând, sunt cel care se îngrijeşte de această colecţie neobişnuită de obiecte care au hotărât să împartă, pentru un timp, această casă cu mine. Eu le voi supravieţui unora dintre ele, care se vor rupe, vor muri şi vor fi mutate undeva la groapa de gunoi, ca să fie înlocuite de alte lucruri. Însă altele vor continua să trăiască după

mine, după ce trupul meu va înceta să funcţioneze şi va ajunge la propriul său, depozit de deşeuri şi, ca şi pianul meu, voi fi înlocuit şi eu prin ceva cu un ton mai tineresc şi cu mai puţine defecte de finisaj.

Cea mai elementară concluzie pe care o pot trage din reflecţia asupra tuturor acestor lucruri este, poate, că fiecare e făcut, la rândul său, din alte lucruri. Drice articol aţi examina, inclusiv pe voi înşivă, veţi descoperi că nu este format decât din combinaţia şi aranjamentul altor articole. Inevitabil, orice am fi – fiinţă umană sau canapea – pentru existenţa noastră trebuie să recunoaştem meritul ingredientelor din care suntem alcătuiţi şi a bucătarilor care ne-au frământat şi ne-au copt.

Este uşor să uiţi de unde îţi provin lucrurile. Iar când uităm, pur şi simplu le etichetăm pe toate ca fiind. ale mele şi ne considerăm ca stăpâni ai lumii noastre materiale, izolate şi independente. Dar, când zăbovim să reflectăm asupra originii tuturor acestor lucruri, ne conec tăm, atât în timp cât şi în spaţiu, la reţeaua de interdependenţă care ne înconjoară – şi care suntem noi. Cum de ne putem simţi lipsiţi de iubire, într-o astfel de lume? Şi cum am putea fi, vreodată, singuri?

„Inimă mea este inima ta, inima ta este inima mea; pentru a deveni a mea… este *inima ta”*.

Rairţii

Inima mea este inima ta

Soţia mea şi cu mine eram la o partidă de schi fond într-o regiune numită Blueberry Hill, în Green Mountains. Tocmai începuse să ningă, iar fulgii proaspeţi aşternuseră pentru noi o pătură moale, iar noi alunecam în sus şi-n jos printre nămeţii albi. Tocmai ajunsesem în vâr ful unui dâmb cam abrupt şi făceam o pauză să-mi trag răsuflarea, ceea ce mi-a fost, însă, imposibil, pentru că fiecare respiraţie se pierdea pur şi simplu – mai întâi în plămânii mei şi apoi în aerul senin Am observat că inima îmi bătea

intens, dând naştere unei vibraţii care-mi străbătea tot pieptul Inima mi-a dat posibilitatea să fac această observaţie. Sub cele câteva rânduri de haine am simţit cum mi se umezeşte pielea.

Chiar în acea clipă avea loc un schimb masiv. Umiditatea, căldura şi aerul treceau din interior spre. exterior iar aerul din exterior, cu oxigenul său dătător de viaţă şi minusculele organisme invizibile, era absorbit. În interior şi îmi hrănea sângele, creierul, inima şi alte organe Un fulg de zăpadă mi-a aterizat pe buze, iar eu i-am gustat răceala umedă Imaginea bulgărilor de zăpadă aşternuţi pe brazi şi pe mestecenii gal beni a devenit chiar mintea mea.

Ştiu că pielea mea nu formează o graniţă între mine şi exteri or, ceea ce pot uita însă cu uşurinţă, considerând în mod greşit că acest trup, cu componentele sale, este. al meu, că are o identitate clară şi că este proprietatea mea. şi, din moment ce îmi aparţine, pot face ce vreau cu el, nu-i aşa? Pot să-l otrăvesc cu fum, să i înec în grăsime, să-l satu rez cu alcool. Este corpul meu şi fac cerni place, iac-aşa!

Însă realitatea are mijloacele ei prin care ne reaminteşte cine suntem şi cine nu suntem. Pentru că, atunci când acest corp expiră, restul lumii inspiră.

Ştiinţa ştie cum să scoată asta în evidenţă. Ea poate detecta toxinele din tutun în plămânii copiilor care nu fumează. Ea ne arată modul în care viruşii şi bacteriile se transmit de la un om la altul. Ne demonstrează în ce fel chimicalele din tuburile de spray şi caşurile fabricilor afectează atmosfera şi clima. Adesea, ştiinţa le permite oamenilor să vadă ceea ce nu poate fi văzut în mod normal şi ni se reaminteşte cu fermitate cine suntem. Noi iubim această cunoaştere în biserică, în rugăciune şi în meditaţie. Este reconfortant şi dătător de energie să ni se reamintească faptul că noi suntem mai mult decât un simplu ansamblu de piese în funcţiune care, într-o bună zi,

vor înceta să mai funcţioneze. Dar, când vine vorba de sănătatea noastră, mulţi dintre noi detestă ace ca şi înţelepciune. Doar un pic. Nu vrem să ni se spună că ceea ce facem îi influenţează pe ceilalţi. Suntem un pic stânjeniţi de răspunderea pentru sănătatea *tuturor oamenilor*, *a tuturor fiinţelor*, pentru sănătatea *tuturor lucrurilor*. Aşa că, ne strângem pumnii în jurul ignoranţei noastre şi închidem ochii. Asta ne menţine, pentru moment, iluzia de independenţă, într-o lume care este interdependenţă.

Nu e nevoie să fim oameni de ştiinţă, ca să recunoaştem influenţa pe care sănătatea noastră o are asupra celorlalţi. Acest lucru se reflectă în numărul şi taxele de asigurare medicală. Se reflectă în eforturile rudelor noastre de a ne îngriji când suntem bolnavi şi nu ne mai putem purta singuri de grijă. Mai tragic este că se oglindeşte în lacrimile unei fetiţe ai căror părinţi au fost răpuşi de o boală ce putea fi preva nită pe deplin. Iar asta mă întristează fiindcă, atunci când stau lângă acea copilă la înmormântare, eu inspir, în timp ce ea expiră. În paharul cu apă din care beau, regăsesc lacrimile ei. Iar durerea din inima ei pare să aducă, în mod inexplicabil, tristeţe în propria mea inimă. Ce altă dovadă mai mare ne-ar trebui care să ateste că valurile de sănătate, dar şi de boală, reverberează în întregul univers?

Ded, astăzi, când fad mişcare, gimnastică, sau exerciţii yoga, sau mânând un prânz sănătos, nu te ocupi doar de trupul tău. Iar când vezi pe cineva aleargând pe jos sau cu biddeta, nu este vorba doar de sănătatea acelei persoane.

Soţia mea schiază puţin mai departe, în faţa mea. O urmăresc cum îşi mută greutatea corpului dintr-o parte în alta, pe când alunecă în jos pe pârtie. În spatele ei rămâne o urmă care îmi permite să *o* urmez mai uşor. Îţi mulţumesc, Linda. Sunt norocos că sunt căsătorit cu

femeie care se îngrijeşte atât de bine de corpul ei. Corpul nostru. Până la urmă, corpul ei, corpul meu, trupurile noastre, ale tuturor, vor înceta să funcţioneze. Vom dispărea, la fel cum nămeţii de zăpadă se vor topi la primăvară. Dar cât timp existăm aici, avem multe de făcut. Avem această ocazie uimitoare de a face ceva folositor, ceva plin de sens cu viaţa noastră. şi ne-a fost dat un trup pentru a face posibil acest lucru. Ce minunat! Ce oportun! Ce vom face cu un astfel de dar extraordinar?

Boală şi credinţă r /

Unul dintre cele mai bune momente pentru practicarea reflecţiei Naikan este atunci când te lupţi cu o boală, sau cu o suferinţă. În asemenea momente, devenim adesea foarte egoişti şi ne manifestăm prin, *De ce mi s-a întâmplat tocmai* mie? Putem ajunge atât de implicăţi în suferinţa şi necazul nostru, încât pierdem din vedere grija şi sprijinul pe care ni le dă lumea, exact atunci când ne zbatem să ne învin gem boala. Preotul budist Shundo Aoyama declară:

Dacă tot e să fim bolnavi, bai să înfruntăm direct acest lucru.

Hai să primim boala cu braţele deschise. Hai să trăim astfel, încât să fim recunoscători că boala ne ajută să ne ameliorăm caracterul Ar trebui să ne folosim perioada de boală pentru a ne gândi la aspect eh vieţii care ne-au scăpat când mai eram încă sănătoşi.

A, ne primi boala cu braţele deschise este una dintre cele mai mari provocări ale vieţii. Din când în când lucrez cu oameni care suferă de cancer, de SIDA, sau de alte boli grave. Le cer să reflecteze asupra perioadei de timp care a urmat imediat după ce li s-a administrat un tratament important – cum ar fi o intervenţie chirurgicală, sau chimioterapia. Pe parcursul săptămânii ce a urmat, ce aţi primit de la ceilalţi? V-a pregătit sau v-a servit cineva masa? V au vizitat sau v au sunat alţii, câtă vreme aţi fost

internaţi? Aţi primit cărţi, reviste sau alte cadouri? Cine v a spălat hainele? Cine v-a plătit cheltuielile pentru tratament? Aţi avut la dispoziţie un telefon, un televizor, lumină electrică? câţi oameni au consumat timp şi efort, pentru ca să aveţi acces liber la aceste facilităţi? Ce a făcut pentru voi soţul, soţia sau partenerul de viaţă? Ce au făcut pentru voi medicii şi asistentele? Pe când eraţi chinuiţi de suferinţă şi durere, ce altceva se mai întâmpla? Dacă doar observăm şi ne amintim numai propria noastră suferinţă, dăm naştere la suferinţe suplimentare, la suferinţe nerealiste şi inutile

De-a lungul celei mai mari părţi a vieţii mele de adult, am avut norocul să mă bucur de d sănătate foarte bună, dar trebuie să avem mare grijă să nu ne bazăm pe sănătatea noastră bună, pentru că, în cele din urmă, nu putem scăpa de boală şi moarte, iar sănătatea noastră se datorează mai mult graţiei divine, decât oricăruia dintre eforturile noastre. Este un lucru pe care l-am aflat cu câţiva ani în urmă, când am contractat nu ştiu ce boală, probabil ceva virotic, din cauza căreia mi-a fost foarte rău vreo două săptămâni. Deşi nu a fost o boală care să-mi pună viaţa în pericol, de cincisprezece ani nu-mi mai fusese atât de rău. Câteva zile am avut puseuri de febră şi, atât ziua cât şi noaptea, aveam clipe în care-mi pierdeam cunoştinţa. Trei nopţi la rând nu am putut dormi mai mult de o oră fără întrerupere şi corpul mă durea şi-mi ardea peste tot. Mă chinuia o tuse uscată şi, de câte ori tuşeam, durerea mă săgeta până în creştet. În: ea de-a doua săptămână, am avut tot capul congestionat şi mari dificultăţi de respiraţie. Capul mi i simţeam ca pe un bloc de gheaţă şi mă durea întruna. Chiar şi întins în pat sau pe canapea, îmi găseam cu greu alinare pentru această stare proastă.

Faţă de alţi oameni care suferă de boli cu adevărat grave, aceste simptome abia dacă se ridică la nivelul de

jenă şi neplăcere. Cu toate acestea, m-am simţit impresionat până la umilinţă de cât de mult te pune la încercare chiar şi o suferinţă cât de mică. Cred că acum am mult mai multă compasiune pentru cei care se luptă cu boli cronice.

ACE DE PIN

Ace de piitveştejite, Chuimându-se în perdeaua bogate:

Vor fi luate de aceeaşi ploaiejfe primăvară, care dă viaţa mugurilor adormiţi.

Ha Sen

În zilele cât am lost bolnav, am încercat să-mi menţin mintea trează pentru a practica reflecţia Naikan, măcar pentru câteva minute După ce m-am refăcut aproape complet, am mers în pădure şi am refăcc tat mai îndelung, în linişte, asupra celor două săptămâni trecute. Ceea ce urmează este o versiune prescurtată a reflecţiei Naikan pe care am făcut-o asupra vieţii mele, în perioada respectivă

Ce am primit pe timpul cât am fost bolnav?

Pentru odihnă şi somn am primit un pat comod, cu o pilotă căi duroasă şi perne moi. Soţia mea mi-a adus de câteva ori în această pe noadă schimburi curate pentru aşternuturi. Am primit apă fierbinte, un dus şi prosoape curate, iar soţia mea mi-a făcut de trei ori baie fierbinte în care am pus ulei de eucalipt, ceea ce m-a ajutat să respir şi mi-a ahnat, pentru un timp, tuşea şi durerea de cap. Tot soţia mea mi-a suge ral să fac inhalaţii cu mentă sau eucalipt, adăugate în apă fierbinte, tratament care mi-a adus şi el alinare vremelnică a congestiei şi a acceselor de tuse, pe parcursul celor două săptămâni. Cu ajutorul sobei noastre şi al curentului electric am putut fierbe apa şi obţine abur. Am primit vreo şaptezeci şi cinci de pastile de vitamina C, furnizate de maga zinul naturist local şi de prietenul meu Hal, iar soţia mea mi le-a adus acasă. Am primit plante, cum ar fi echinacea, coada şoricelului, lemn

dulce şi ardei iute, furnizate de un plafar local şi provenind dintr-a gamă diversă de plante medicinale. Am primit tablete care au rjutat să-mi cal meze durerea de gât. Am beneficiat de cantităţi nelimitate de apă din fântâna noastră, iar ceainicul mi-a permis să-mi prepar, repede şi uşor, ceaiurile din plante. Soţia mea mi-a făcut într-o noapte prişniţă ca să-mi încălzească pieptul, iar canapeaua proprietarei noastre, pe care îmi puteam sprijini capul, mi-a oferit un loc de odihnă confortafcil. M am folosit de peste cinci sute de şerveţele de hârtie ca să-mi şterg nasul şi de o cremă cu aloe, care a contribuit la vindecarea iritaţiei din jurul nasului

Soţia mea ştie multe despre tratamentele prin metode naturale şi are multe căiţi pe această temă şi am avut parte de ajutorul sfaturilor ei avizate. Adesea, înainte de a pleca la serviciu dimineaţa, ea mi-a pre parat suc proaspăt, iar odată chiar s-a întors acasă la prânz, ca să vadă cum mă simt şi să-mi pregătească o masă sănătoasă. Scba şi motorina mi-au dat căldură, iar pereţii şi acoperişul casei m-au protejat de vânt, frig, zăpadă şi ploaie Am primit ajutor de la un aparat de telefon şi de la liniile telefonice, care mi-au permis ca, din confortul casei mele, să rămân în contact cu lumea exterioară. Aparatul de radio mi-a dat posibilitatea să ascult ştirile, iar soţia mea mna adus cu regularitate ziarele acasă, ca să le citesc Am avut la dispoziţie multe cârti bune, inclusiv cele de un primite cadou de la Jim Roberts şi Pem Ardman.

Câinele meu mi-a ţinut permanent companie şi mi-a oferit pre textul întemeiat să ies la plimbare la aer proaspăt, în zilele în care s-a putut. Programul flexibil pe care îl am la serviciu, mi-a permis să lucrez, dar să mă şi odihnesc, atât cât era nevoie Deşi în această perioadă am lucrat mult mai puţin decât era normal, mi-am primit totuşi salariul întreg.

Soţia mea s-a ocupat de aproape toate cumpărăturile

şi de treburile gospodăriei, inclusiv să ia corespondenţa şi s-o aducă acasă, să pregătească masa, să spele vasele, să-i dea câinelui de mâncare şi să-l scoată la plimbarea de dimineaţă. Ea m-a îngrijit admirabil; printre altele a închiriat într-o seară un film, mia pregătit plăcintă cu morcovi făcută în casă şi m-a aprovizionat tot timpul cu fructe, legume şi salată verde proaspătă, ca să mă ajute să mă hrănesc, când am început să mănânc din nou. Mi-a mai fost de ajutor şi toaleta, ca să mă descarc de tot ce nu putuse folosi corpul meu Am primit carte poştală cu urări de însănătoşire de la mama soacră şi am beneficiat de serviciile sis*i t* ternului imunitar al corpului meu, care funcţionează într-un mod care rămâne pentru mine un mister.

Ce am oferit eu, în timpul perioadei mele de boală?

Nu-mi vin în minte decât foarte puţine lucruri pe care le am oferit celorlalţi, cât timp am fost bolnav.

Am plimhat câinele de vreo şase şapte ori. Am hrănit păsările aproape în fiecare zi şi, de vreo două ori, i am spălat hainele soţiei mele. Iar într-o dimineaţă, când mă simţeam mai bine, i am pregătit micul dejun. Am cârpit un dorap, am lucrat un pic în grădină, am întors cu furca gunoiul pentru îngrăşăminte şi am săpat pământul. Am instalat în seră, unde sunt răsadurile pentru grădini, un sistem de iluminat. Cam asta este tot ce-mi pot aminti.

Ce neplăceri şi greutăţi le-am provocat celorlalţi?

Am anulat o excursie în canoe, pe care urma s-o fac cu prietenul meu, Ken, şi am reprogramat o convorbire telefonică cu preşedin la comitetului de direcţie, înştiinţând-o pe aceasta cu doar două ore înainte. Am rămas în urmă cu tot ce aveam de făcut – de la plata impozitelor, la scris şi redactat, ceea ce avea să le creeze inconveniente mai mici sau mai mari unui număr mare de oameni. Mai tot timpul am lăsat dezordine în bucătărie, cu ceşti de ceai şi farfurii goale, pe care le spăla apoi soţia

mea, când se întorcea acasă după o zi de muncă. Boala mea a fost o povară în primul rând pentru ea. În nop; de in care nu puteam dormi mă zvârcoleam, mă suceam şi mă răsuceam, mă dădeam jos şi mă băgăm din nou în pat, stricându-i somnul. I-a mai revenit în plus şi sarcina de a rezolva multe din drumurile şi cumpărăturile pentru casă şi a fost obligată de multe ori să mă asculte cum mă văicăresc că mă doare, că nu mă simt bine şi că sunt obosit. Când mă duceam la culcare devreme, uitam să pun ceasul să sune, şi trebuia ea să-l pună mai târziu, ceea ce încerca să facă fără să mă deranjeze I am provocat soţiei mele sentimente de frustrare, pentru că nu i-am urmat întotdeauna sfaturile, iar o dată m-am înfuriat făţiş pe ea, cu toate că mă îngrijise mai mult de o săptămână. În toată această perioadă ara arătat neplăcut şi nu mi-am dat prea multă osteneală să-mi menţin aspectul îngrijit, păsându-mi prea puţin de cei care trebuiau să mă vadă aşa. În plus, nu m-am purtat frumos cu hainele mele, aruncându-le pe scaunul de lângă pat, în loc să le împăturesc şi să le pun în şifonier.

Cam aşa s-a desfăşurat viaţa mea cât timp am fost bolnav şi, la o reflecţie mai atentă asupra acestei perioade, am devenit profund conştient de îngrijirea şi sprijinul care mi-au fost oferite. Tot aşa, sunt conştient de propriile mele slăbiciuni şi de felul în care am fost o sursă dE dificultăţi şi neplăceri pentru alţii D astfel de conştienţă ne aduce în pragul credinţei religioase. Când renunţăm la noi înşine, când ne simţim deznădăjduiţi şi fără putere, atunci inima noastră este deschisă către compasiune adevărată şi către iubirea unei Puteri Mai Presus de Noi. În timpul bolii, am meditat la povestea lui Manshi Kiyozawa, preot budist renumit din secolul al nouăspezecelea. După cum spune povestea, până la un anumit punct totul a decurs bine pentru el. A deţinut o poziţie importantă de profesor în grupul Otani-ha din cadrul budismului clasic. S-a căsătorit

cu o fată dintr-o familie cu un anumit statut social. Era tânăr şi sănătos. Viaţa sa lumească era marcată de succes. Dar apoi, dintr-odată, totul s-a schimbat, şi-a pierdut slujba şi a fost chiar excomunicat din grup din cauza schimbărilor politice din ierarhia budistă. Apoi s-a îmbolnăvit de tuberculoză. S-a pomenit bolnav, fără slujbă şi trăind din bunăvoinţa socrului său. Cu toate acestea, el pretinde că aceasta este perioada pe parcursul căreia a trăit experienţa adevăratei credinţe religioase. A ţinut un jurnal intitulat *Evantaiul de decembrie*, tocmai pentru că s-a simţit la fel da inutil ca un evantai japonez, în miez de iarnă. Cu numai câţiva ani înainte de moartea sa, el scrie în jurnal:

Care e cel mai important lucru de făcut în efortul de a ne perfecţiona? *În primul rând, să reflectezi asupra ta însuţi* când *vei descoperi realitatea propriei tale fiinţe, vei reuşi să înţelegi drumul către paradis*.

Kiyozawa fost în stare să-şi dea seama de inutilitatea propriilor sale eforturi. Ca rezultat, el a obţinut libertatea, încredinţându-şi complet viaţa unei Puteri Mai Presus de Sine. Boala poate fi uşa către o astfel de libertate, dacă vrem să reflectăm asupra noastră înşine şi asupra vieţii noastre, într-un mod sincer şi onest.

„Şi durerea de cap m-a învăţat câte ceva despre

Noi avem tendinţa de a ne aminti momentele < *e în care oamenii sau comportat înti Un mod care nu ne-a plăcut*

El nu mi-a spus niaoaată

„”: *2*.

— Să U ţiţi? e *ip*

Ea nu mi-a dat suficientă – Dăm mai multă atenţie lucrurilor, rele şi le folosim ca scuze.

Când mi-am dat seama că am tendinţa de a fi mai conştient dtdurereadin… u…

În detrimentul tuturor celorlalte sens alte zone ale

corpului, mult mai uşoare şi adesea mai plăcute, am înţeles cât de mult înlăturam am *realitate*.

ca şi cum aceasta nor fi existat";

* f Katannya Van Tyler

În *iubire nu este vorbasă obţii ce mi. Dimpotrivă. Stăruinţă de* a *avea mereu ceea ce mi, de d fi mereu satisfăcut, de a fi mereu împlinit, face ca iubirea să fie imposibila*".

— Thomas Merton

Atenţia profundă

Era prima dată când mă întâlneam cu Steve şi Cindy Cindy era în altă cameră, unde practica reflecţia Naikan. În acest timp, eu l-am în tâmpinat pe Steve, care mi-a explicat:

„Noi dai avem o preocupare comună: interesul pentru muzică Amândoi cântăm la pian. Mi-ar plăcea să cântăm nişte duete înseamnă mult pentru mine. Dar Cindy nu mi va îndeplini această rugăminte. Pentru ea e mai complicat să cânte după partitură şi nici nu va face efortul de a exersa Este cu adevărat important pentru mine să cântăm împreună. îmi pare tare rău şi sunt foarte necăjit că ea nu vrea s-o facă.

Există ceva care să aibă pentru ea tot atâta importanţă?"

Urmează o pauză lungă.

„Nu ştia Probabil. N-am întrebat o niciodată.

Ce se-ntâmplă cu atenţia lui Steve? Nu este ceva neobişnuit ca noi să ne concentrăm atenţia asupra lucrurilor pe care le poate face altei ne va ca să ne simţim fericiţi. Dar oare este asta, cu adevărat, o relaţie de iubire? De câte ori nu ne-am gândit la partenerul nostru, spunând „Dacă în ar iubi cu adevărat...?" Ca alternativă, există aceea care implică mutarea atenţiei spre: „Dacă l-aş iubi, sau dacă aş iubi-o cu adevărat

Dacă trecem de la prima variantă la cea de-a doua.

Înseamnă să ne deplasăm atenţia de la propriile noastre nevoi egocentrice, la nevoile partenerului nostru.

Mulţi dintre noi nu am fost obişnuiţi cu o asemenea schimbare a direcţiei spre care să ne îndreptăm atenţia. În realitate, psihoterapia occidentală contemporană a promovat, în general, valori care ne descu rajează de la sacrificiul de sine şi de la a-i sluji pe ceilalţi. În zilele noastre, accentul se pune peste obţin ce-mi trebuie şi „să mă ocup de persoana numărul unu, de mine.

Nu mi pot imagina o formulă mai nefericită pentru o relaţie de prietenie. Fiecare dintre parteneri încearcă să şi impună propriile cer inte şi pretenţii „preocupat de propria lui fericire şi refuzând să se examineze pe sine însuşi, ca sursă de conflict şi probleme Cum ar putea doi oameni să se iubească şi să găsească înţelegere într-o astfel de relaţie?

În cel mai bun caz, acest tip de relaţie încheie un contract, ca înlocuitor al iubirii. Contractul prevede: „Dacă tu vei continua să te porţi la fel şi să mă faci fericit, şi eu voi menţine relaţia cu tine, făcând acele lucruri care te mulţumesc. Iată o temelie solidă care să ne asigure că avem casa zugrăvită, sau că se cumpără combustibil pentru iarnă – însă, în condiţiile acestui aranjament, aproape toate relaţiile sfârşesc prin a se prăbuşi. Mai devreme sau mai târziu, unul dintre parteneri nu mai reuşeşte să-şi îndeplinească partea care îi revine

Dacă nu există o bază mai solidă decât simplul, contract\ şi un tel mai înalt decât numai, fericirea mea, ăsta poate fi începutul sfârşitului. Într-adevăr, mai mult de jumătate din căsnicii sfârşesc prin divorţ. Ne despărţim indignaţi, plângându-ne şi păstrând imaginea abuzurilor şi greşelilor fostului nostru partener. Deşi ne consolăm şi ne încurajăm singuri în felul acesta, sursa suferinţei noastre rămâne neschimbată.

„Odată ce acceptam înţekqerea faptului cd până şi

între oamenii cei mai apropiaţi continua să existe distanţe infinite, se poate naşte şi dezvolta o superba convieţuire altul atunci când cei doi misesesâiubească distanţa dintre ei – ceea ce-i dă fiecăruia dintre ei *posibilitatea să-l vadă pe celălalt limpede, întreg, proiectat pe seninul cerului."*…

Rainer Maria Rilke →! Tv

Gaikan Atenţia îndreptată într-o direcţie greşită

A

În timp ce Naikan înseamnă «observaţie interioară, cuvântul *gaikan* înseamnă, observaţie exterioară şi îl folosesc pentru a descrie îndreptarea atenţiei într-o direcţie, adică spre tendinţa de a-i judeca pe ceilalţi şi a încerca să-i schimbi. Atunci când ne urmărim părinţii, soţul sau partenerii de afaceri şi le judecăm şi criticăm comportamentul, înseamnă că practicăm *gaikan*. Când ne concentrăm pe felul în care celălalt ar trebui să se schimbe, să-şi îmbunătăţească felul în care trăieşte, atunci practicăm *gaikan*. Când dăm vina pe alţii, fiind atenţi la slăbiciu nile, greşelile şi limitările lor, şi atunci practicăm *gaikan*. Dacă petrecem mult timp exersând practica *gaikan*, vom deveni experţi în domeniu.

Marele poet sufit din secolul treisprezece, Rumi, ilustrează teh nica *gaikan* în mod convingător, într-una dintre povestirile sale moralizatoare. El povesteşte despre patru indieni care intră într-o moschee, îngenunchează şi se adâncesc în rugăciuni profunde şi sincere. Când preotul trece printre ei, unul dintre indieni priveşte în sus şi începe să grăiască fără a gândi:

O, fad acum chemarea la rugăciune? *A sosit*

Al doilea indian se întoarce şi şopteşte: *„Ai vorbit înseamnă că te-ai rugat degeaba.*

Al treilea zice: *„Unchiule, nu l dojeni*! *Ai făcut şi tu la fel ca îndreaptă-ţi greşeala.*

Al patrulea spune şi el cu glas Domnului că nu am greşit la fel ca aceştia trei.

Aşadar, toate patru rugăciunile sunt întrerupe de cei trei cusurgii, unul mai vinovat decât altul! *Binecuvântat este cel care îşi recu noastre slăbiciunea* şi *binecuvântat este cel care, atunci când observă t t f altul un defect, ia asupra sa răspunderea pentru el*.

Cel care practică *gaikan* se confruntă cu câteva dileme. În primul rând, noi nu putem controla acţiunile altora. Putem remarca greşelile altora şi putem recomanda unele modificări, însă deseori aceste r & comandări nu sunt îndeplinite. Noi sugerăm ca o anume persoană trebuie să se lase de fumat, că altă persoană trebuie să slăbească, că altcineva trebuie să conducă mai prudent.

Dacă revedem ce ştim din experienţă, nu-i aşa că, de cele mai multe ori, oamenii nu fac ceea ce le spunem? Deci, rămânem cu sentimente de frustrare, pentru că dorinţele noastre pentru ceilalţi nu suni îndeplinite, nici măcar acele dorinţe care se nasc din grijă sinceră. Rămânem cu o senzaţie de neputinţă deoarece, în realitate, nu putem controla comportamentul celorlalţi. Dezamăgire, indignare, disperare – toate iau naştere din efortul noastre de a, repara mai curând viaţa altora, decât propria noastră fiinţa

Şi cum reacţionăm la această situaţie neplăcută? Deseori, conţi nuăm să-i judecăm pe ceilalţi şi să încercăm să-i schimbăm, dar cu şi mai multă forţă şi hotărâre. Acţionăm pornind de la presupunerea că, dacă în eforturile noastre de a-i schimba pe alţii, am pune mai multă energie, perseverenţă şi foiţă, ei s-ar supune voinţei noastre. Însă, cu cât insistăm mai mult, cu atât şi ei ni se împotrivesc mai mult. Ne stricăm relaţiile şi, lucru chiar mai important, ne abatem singuri de la propria noastră introspecţie şi ne pierdem atenţia de la ceea ce facem.

ŞI Al Anon, o organizaţie pentru rudele alcoolicilor, tratează problema îndreptării atenţiei intră direcţie greşită. Participanţii la întrunirile organizaţiei sunt

lămuriţi că nimeni nu-i poate controla sau convinge pe alţii, dacă să consume sau nu alcool. Nu ne putem controla decât propriul nostru comportament. Dacă un alcoolic se lasă de băut, acest lucru este într-adevăr un miracol, însă nu e miracolul nostru, ci al alcoolicului. Nu e treaba noastră (şi nici n-a fost vreodată) să veghem asupra lui, să ne facem griji pentru abstinenţa sau cumpătarea lui, să avem grijă să nu bea, sau să urmărim dacă participă la suficiente întruniri ale Asociaţiei Alcoolicilor Anonimi. Dacă perseverăm în metodele noastre de control şi. supraveghere, care au contribuit atât de mult la a ne face viaţa îngrozitoare, în pe vremea când sufeream de viciul băuturii, am încurcat-o.

Chiar dacă i-am putea schimba pe ceilalţi, cum am putea şti ce este hine pentru o altă persoană? Când reflectez asupra propriei mele vieţi, văd o mulţime de greşeli care-mi servesc ca repere pentru memorie. De multe ori am făcut alegeri greşite. Deseori le-am pricinuit greutăţi altora – şi mie, necazuri. Din moment ce ţin o atât de proastă evidenţă asupra propriei mele persoane, nu pot decât să trag concluzia că nu am nici pe departe competenţa de a judeca ce trebuie să facă o altă persoană. Oricât de dară mi se pare că văd situaţia celuilalt, nu am cum să cunosc adevărata lui experienţă de viaţă. Dacă sunt sincer, trebuie să recunosc întotdeauna că judecata mea poate fi – şi a şi fost – greşită.

Să te vezi pe tine prin ochii partenerului tău

Cum ţi s-ar părea să-i iei tu locul partenerului tău, care este obli gât să te suporte zilnic? Ce vede acesta când se uită la tine, în fiecare dimineaţă? Ce obiceiuri casnice, ce tabieturi i se par cele mai enervante? Ce sentiment crezi că are partenera ta, când tu citeşti ziarul, în timp ce ea îţi serveşti micul dejun şi îţi vorbeşte? în ultima lună, cât timp a stat să te aştepte, deoarece ai întârziat? De câte ori ai criticat-o? Câte ore te-a ascultat cum te lamentezi

despre serviciul tău, despre familia sau sănătatea ta? Cât de mare îţi este disponibilitatea de a te pune în pielea ei, de a-i înţelege frustrările şi temerile, de a te privi prin ochii ei?

În general, noi vedem lucrurile numai din propria noastră perspectivă egocentrică. Dacă plouă, iar eu trebuia să joc golf, mă enervez – în schimb, fermierul din vale este bucuros, pentru că semănăturile lui au nevoie de apă. Dacă aş putea ieşi o clipă din mine însumi, poate că aş reuşi să arunc o privire rapidă asupra vieţii, dintr-o altă perspectivă Aş putea arunca şi asupra mea privire rapidă, dintr-o altă perspectivă. Reflecţia Naikan îmi dă ocazia unei cunoaşteri mai apropiate şi mai realiste a partenerului meu – şi chiar a propriei mele persoane.

„Dacă fueled omenii, nu-ţi mai rămâne timp” %

sâiit Mşti”. * UN EXEMPLU DE NAIKAN Maica Tereza a<;

Soţul reflectează asupra lui însuşi. În raport cu soţia sa *Ce am primit de la ea*

1. M-a însoţit la Los Angeles, în vizita făcută părinţilor mei.

2. De ziua mea, am primit de la ea o carte, o umbrelă de voiaj şi o cină plăcută, la care am mâncat paste.

3. M-a luat de la gară, când m-am întors dintr-o călătorie.

4. Pe drumul de întoarcere de la Los Angeles, ea a condus mai mult de jumătate din timp, pentru că eu eram obosit.

5. M-a ajutat să-mi spăl şi să-mi ceruiesc maşina.

6. Face mişcare şi mănâncă hrană sănătoasă, rămânând astfel o parteneră atrăgătoare, puternică şi sănătoasă.

7. Mi-a spălat, mi-a uscat şi mi-a împăturit hainele, de cel puţin douăzeci de Dri.

8. M-am bucurat de afecţiunea şi atenţia ei sexuală,

de cel puţin douăzeci şi cinci de ori.

9. A avut grijă să ia măsuri de contracepţie, ori de câte ori am făcut dragoste.

10. S-a ocupat de operaţiunile financiare, adică de plata facturilor şi de menţinerea balanţei de cheltuieli

A *

11. Într-o seară, când încercam să ne hotărâm la ce film să ne uităm, a acceptat să vedem filmul pe care ştia că i prefer.

12. Ia scris tatălui meu scrisoare drăguţă.

13. A preluat mesajele telefonice pentru mine, atunci când eu eram plecat cu treburi.

14. Mi-a călcat cămaşa, când era să întârzii la serviciu.

15. A avut grijă să le trimită un cadou de nuntă prietenilor noştri din străinătate.

1B. Face patul aproape în fiecare dimineaţă.

17. A făcut curăţenie generală în casă, când a venit pe la noi unul dintre partenerii mei de afaceri

18. S-a dus cu pisica la veterinar ca s-o vaccineze.

19. Mi-a dat o aspirină când mă durea capul şi mi-a făcut masaj pe spate.

2D. M-a ajutat să-mi fac bagajele pentru călătoria de afaceri, iar la întoarcere mi-a pus haina şi lucrurile la loc.

Ce i-am oferit eu?

1. I-am dăruit o pelerină de ploaie nouă şi un cronometru ca să cronometreze ce timpi obţine la alergări

2. I-am oferit un trandafir, când m-a luat de la gară.

3. I-am adus nişte prăjituri, când m-am întors

4. L-am vizitat la spital pe un prieten de-al ei

5. Am multiplicat nişte poze care-i plăceau.

B. I-am spălat hainele de patru ori şi i-am dus nişte rochii la curăţat.

7. I-am expediat, prin poştă, nişte documente importante.

8. I-am făcut de două ori masaj pe spate.

Ce probleme şi necazuri i-am provocat

1. Am spălat prost una dintre bluzele ei, care s-a decolorat.

2. M-am enervat pe ea, când m-am rătăcit într-unul din drumurile mele cu maşina

3. Pentru că a venit cu mine la LA., a trebuit să stea câteva seri la rând să lucreze până târziu, ca să termine un proiect înainte de plecare.

Î 07

4. Am contrazis-o în legătură cu calitatea unei cărţi pe care o citea, ceea ce a necăjit a.

5. Am făcut-o să întârzie la serviciu într-o dimineaţă.

6.1 am făcut rău când i-am dat să mănânce prăjituri, deşi ea încerca să mănânce numai hrană sănătoasă.

7. De câteva ori am criticat modul în care se ocupase de anumite incidente de la serviciu

8. Am sculat-o din somn, când am sunat-o noaptea târziu în timpul călătoriei mele de afaceri

9. Am deranjat-o de şase ori, dându-i telefon la serviciu

10. M-am înfuriat pe ea când a întârziat la cină şi m-am plâns că stricase cina, chiar dacă nu era adevărat.

11. Trenul meu a avut întârziere, iar ea a trebuit să mă aştepte douăzeci şi cinci de minute în plus.

12. La o conferinţă am flirtat cu o femeie, ceea ce ar fi supărat o dacă ar fi ştiut. Am înşelat-o, pentru că nu i am spus nimic despre asta.

13. Într-o seară, am mâncat ultimul rest de lasagna, pe care ea îl pusese de-o parte să-l mănânce a doua zi la prânz.

14. Am cumpărat odată un ingredient greşit pentru o cină festivă pe care o pregătea, şi ea a trebuit să facă încă un drum la magazin pentru a lua ce trebuia.

15.1 am luat din poşetă permisul de intrare la

bibliotecă, ca să împrumut o carte şi nu i l-am dat înapoi. Când ea s-a dus la bib liotecă şi a descoperit că-i lipseşte permisul, a crezut că-l pierduse.

Nu mult după ce am ţinut un seminar Naikan, care făcea parte dintr-un program de dezvoltare profesională şi de personal, organizat de o companie pentru angajaţii ei, am primit următoarea scrisoare:

Vă scriu un bilet de mulţumire, nu doar din partea mea, ci şi *a sadei mele. Ea încă nu ştie că vă mulţumeşte, dar o va afla în câteva zile. Suntem căsătoriţi* (*şi aş putea adăuga că avem o căsnicie fericită, de aproape optsprezece ani, iar cele mai aprinse discuţii în contradicto râu pe care le am avut, sau învârtit în jurul lipsei de înţelegere a valorii ei şi a recunoaşterii acesteia.*

Ca mamă a cinci copii şi, mamă care stă acasă ca să-i

ea s-a ocupat de majoritatea, muncilor zilnice din gospodărie, care trebuie făcute. Pentru asta nu i am mulţumit niciodată, sau doar foarte rar. Cel puţin, nu cu glas tare. Am considerat întotdeauna că aceste lucruri sunt, treaba ei, *iar eu o aveam pe a mea. La urma urmei, nici ea nu mi-a mulţumit vreodată că aduc salariul acasă. Ceea ce nu am realizat*

până azi, este că eu primesc mulţumiri la serviciu, dar ei nu i-a mulţumit nimeni vreodată.

Începând de astăzi, voi ţine o, listă curentă cu lucrurile pe care le face ea pentru mine – iar când lista depăşeşte o pagină, i-a voi înmâna, cred că va primi cam una pe zi.

Vă mulţumesc pentru sprijinul pe care mi l-aţi dat ca să înţeleg acest lucru M-am gândit mereu la tot ce face ea, doar că nu i-am spus-o niciodată. Vedeţi că am început deja. Înainte, nu aş fi scris niciodată un astfel de bilet.

Michael Reese

PS. După o retrospectivă doar a ultimelor treizeci şi

şase de ore, am umplut deja prima pagină.

„Poefiiw au (friptul să descrie iubirea ca fiind oarbă; trebuie sad încep vălul de pe ochi pentru ca ea să se poată folosi odăi ei

Blaise Pascal

Atenţie pentru ceea ce nu există

La fiecare început de mai când văd primele păsări cântătoare, mă simt cuprins de entuziasm. Ele zboară încolo şi încoace, regăsind tăviţa în care le dau de mâncare şi care se leagănă uneori în vânt, atârnată de copertina terasei. Mă bucur văzând lalelele roşii şi galbene strecur în du se din pământ, chiar sub geamul biroului meu. Cinteza aurie încearcă să se pitească în florile de forsiţia. Se ascunde, dar ştiu că este acolo. Afară, în grădină, inspectez răsadurile de spanac şi andive. Sunt micuţe, dar viguroase. Există, însă, un petic gol de pământ în grădină, acolo unde ar fi trebuit să fie salata verde. Ce s-a întâmplat? De ce oare nu răsare salata? Zâmbetul meu se şterge dintr-odată, iar, starea mea de satisfacţie se transformă în stare de dezamăgire. Atenţia mea să îndreptat de la ceea ce există, la ceea ce lipseşte. Mai există şi alte lucruri care nu se văd, care lipsesc. N-au răsărit încă nici florile de câmp, nici cele de clopoţei. Arţarii nu mai au sevă, încă de la mijlocul lui aprilie. Până anul viitor, s-a sfârşit cu siropul proaspăt de arţar. N-am mai văzut nicio căpri oară, de săptămâni de zile şi nici pe micuţa potârniche ciufulită care obis nuia să mă urmărească prin curte, iarna.

Este extraordinar cum ceva care nu este prezent ne poate obtu ravederea lucrurilor care există efectiv. Pe când mă duceam cu gândul la un e căprioara!”, am ratat, probabil, încă o pasăre care cântă. Pe când atenţia mea zăbovea ta, n-avem salată!”, am ratat, probabil, mireasma tufei de liliac. Iar atunci când atenţia mi se îndreaptă asupra a tot ce nu primesc de la partenerul meu, mă pierd

în capcana unui nor de lucruri care nu sunt prezente. Iar norul devine tot mai dens. şi mai dens. Până ce nu mai pot vedea decât ceea ce nu poate fi văzut.

Fabulă: a dărui, a primi şi inelul dorit

Odată, de mult, un bărbat şi o femeie s-au îndrăgostit profund unul de celălalt. Se purtau unul cu celălalt cu atâta bunătate şi compasiune, încât iubirea lor creştea cu fiecare zi Bărbatul a hotărât ca, în fiecare lună, să-i dăruiască femeii ceva special, în ajun de lună plină Aşa că, atunci când prima lună plină se pregătea să răsară, el i-a dăruit un minunat şal din lână, să-i ţină de cald, chiar şi în cele mai reci nopţi de iarnă. Femeia a fost foarte emoţionată şi recunoscătoare şi darul i a

pe

făcut să se apropie şi mai mult

Bărbatul avea un inel absolut deosebit, pe care îl purta pe mâna dreaptă, pe degetul arătător. Piatra era tăiată dintr-un rubin şi reflecta a strălucire care te fermeca pe deplin Femeia remarcase inelul, încă de la prima lor întâlnire şi îl admirase neîncetat.

În următoarea seară cu lună plină, bărbatul i-a dat a oglindă foarte veche, să se oglindească şi să vadă cât este de frumoasă. Tot timpul, el se gândise ce păcat era că ea nu se putea vedea, aşa cum o vedea el. Ea s-a bucurat din nou şi, de această dată, ea i-a răsplătit gestul, dându-i, la rândul ei, un cadou: un stilou de valoare, cu care să scrie poezii şi scrisori El a fost încântat, iar iubirea lor a crescut şi mai mult

Timpul trecea, iar ei continuau să-şi facă daruri, dar ea a început să fie tot mai atentă la inelul lui, întrebându-se dacă nu i-l va oferi.

„Noi am practicat metoda de reflecţie Naikan, în *toţi anii căsniciei noastre*.

La primul exerciţiu, i-am spus profesorului meu că nu i-am cauzat lui Steven niciun necaz. Dimpotrivă, el mi-a

provocat neplăceri, îmi aminteam foarte dar cum mă rănise.

Am purtat această durere şi supărare pe aproape toată durata mele.

Inutil să mai spun că profesorului ia venit foarte greu să creadă că eu nu lom făcut pe Steven să sufere niciodată şi mi-a cerut să repet exa-dţiul Am încercat încă o

*când a văzut f profesorulmeurpft*o; *Era scris negrup*

Muochii meâân câte feluri îl rănisem pe Steven.

Nu eram nevinovată. De fapt, eu fusesem cauza multora dintre problemele şi greutăţile noastre.

Acesta a fost lucrul ar mai greu de acceptat şi de înfruntat.

— V *Dip iulie 1990 practicăm acestmodde*: *f*: *c4 f.*

abordare a relaţiei noastre şi pot ce schimbări drastice a adus în căsnicia şi *în viaţa noastră.*

I *Steven şi cu mine suntem mult med plini de compasiune, mai toleranţi, mai afectuoşi şi, în general mai fericiţi.*

Asta nu înseamnă că nu ne certăm.

Însă controversele noastre nu sunt atât de înverşunate ca înainte.

că nu trebuie să ne rănim unul pe atătoU. Trebuie să spun că a fost ăl mai bun lucru \(*pe*: *care l-am putut faa pentru căsnicia*" A

1. Sharon Stevens în într-o zi. Din când în când, lui îi trecea prin minte să-i dea inelul. Dar, de fiecare dată, ezita. Inelul era atât de valoros. Era el într-adevăr în stare să i-l dea altcuiva? Ce-ar fi fost dacă, dându-i inelul, ar fi descoperit mai apoi că a avusese încredere nejustificată în ea, sau că, pur şi simplu, se înşelase asupra ei? Aşa că, s-a dus şi i-a cumpărat un alt inel. Era un inel frumos, din aur şi argint. Dar nu se putea compara cu inelul cu ru fain pe care îl purta el. Niciun inel nu putea semăna cu inelul lui.

Când a văzut cutiuţa, ea a fost foarte emoţionată. Dar

când a deschis-o şi a văzut că nu era ceea ce aştepta, s-a simţit dezamăgită. De ce-i dăduse acest inel, şi nu pe celălalt? Poate că nu o iubea cu adevărat Poate că nu-i păsa deloc de ea. Odată cu trecerea zilelor, ea începuse să-şi dea seama că era tot mai supărată pe el. El ar fi trebuit să ştie ce-şi doreşte. De ce se purta atât de urat cu ea? Şi astfel, pentru prima dată, între ei a apărut o tensiune, iar foiţa iubirii lor a fost pusă la încercare.

Luna următoare, el i-a oferit un alt dar minunat, dar acum ea s-a arătat vizibil supărată, l-a acuzat că nu o iubeşte cu adevărat şi i-a reproşat că nu-i dăduse inelul cu rubin Pe de altă parte, propriile lui îndoieli dacă să-i dea sau nu inelul, fuseseră alimentate de evenimentele recente, aşa că a ezitat şi mai mult decât înainte să renunţe la inel. Dispăruseră şi bunătatea şi compasiunea lor reciprocă de pe vremuri. De fuseseră înlocuite de neîncredere şi mânie.

* *t*

În lunile ce au urmat, el a încercat să compenseze egoismul de care dăduse dovadă, făcându-i cele mai frumoase daruri cu putinţă. Dar ajunseseră într-un punct în care orice cadou pe care îl primea nu făcea decât să-i amintească de ceea ce-şi dorise, dar nu căpătase şi, astfel, da rurile nu sau bucurat de preţuirea ei, ba uneori ajungeau la gunoi. Până ce, într-o bună zi, iubirea lor a părut să fi dispărut complet. Nu mai rămăsese decât supărare, neîncredere şi dezamăgire. Când se priveau, nu-l mai vedeau pe cel de care se îndrăgostise fiecare.

Această poveste conţine d morală despre a dărui şi despre a primi. Poate că vreţi să duceţi povestea mai departe.

Care este finalul cel mai probabil? Puteţi descoperi un final care să-i facă să rămână împreună?

Cenţi face ca să reînviaţi iubirea unuia pentru celălalt?

Sau este prea târziu?

Dacă această pereche ar veni la voi pentru consiliere, ce aţi era tui-o pe ea? Dar pe el?

„Prin urmare, o relaţie este un dar extraordinary mi pentru că ne – deseori nu reuşeşte – t t ci pentru că oria relaţie, dacă o privim ca pe este să mai limpede oglindă pe care am pu

Gharrlotte Joko Beck

Relaţiile ca mijloc de pregătire

Henry David Thoreau ştia cum să trăiască singur. Realmente singur. Se poate ca unii dintre noi să-şi ridice gospodăria singuratică undeva, în sălbăticia neexplorată, însă cei mai mulţi dintre noi ne vom alege parteneri apropiaţi şi vom fi aleşi de ei Asemenea alegeri pot fi vremelnice sau… ei bine, în realitate, vremelnicia este unica noastră opţiune. Aceste relaţii ar putea fi descrise ca un fel, şcoală de specializare în auto-perfecţionare. Ele ne pun la îndemână cele mai fine instrumente, cele mai mari greutăţi şi cele mai cuprinzătoare texte. Ele ne împing până la extreme, ne forţează dincolo de limitele noastre. Ele ne pot face să alternăm, ca în oscilaţia unui pendul, între extaz şi bucurie, pe de o parte – şi cel mai adânc abis de durere şi suferinţă, la capătul celălalt.

Iată un scurt prospect de prezentare a programului. Studiati-l cu atenţie. Înainte de a vă apuca de el, e indicat să cunoaşteţi bine la ce vă înhămaţi.

Taxă de înscriere: Nu trebuie să plătiţi decât cu atenţia pe care o veţi acorda învăţăturii.

I i

Formalităţi de înscriere: Dacă aveţi un partener intim, sunteţi gata înscrişi.

Secţia universitară: Realitatea a ceea ce se întâmplă între voi şi cealaltă persoană – sex, iubire romantică, adulter, prăbleme de familie, certuri, concedii, sărbători, convingeri religioase şi multe altele.

Examen de diplomă: Vi se oferă neîncetat cursuri noi şi se pare că nu veţi avea niciodată punctajul suficient pentru a absolvi

Textul cursurilor obligatorii: Vi-l scrieţi singuri

Cursuri

Atenţie – curs de începători

Acesta este cursul principal. Dacă picaţi, trebuie să luaţi de la început. Dacă treceţi, va trebui să urmaţi imediat un curs de reactualizare a cunoştinţelor. Testele-grilă şi examenele sunt frecvente şi inopinate. Se pune mereu aceeaşi întrebare: *încotro vi se îndreaptă atenţia*: în acest curs veţi învăţa să vă deplasaţi atenţia de la propriile voastre nevoi, spre cerinţele partenerului vostru. Veţi învăţa să observaţi tot ce primiţi de la partenerul vostru, mai ales lucrurile, mărunte [*părere* nu există lucruri mărunte). Veţi învăţa să spuneţi mulţumesc, atunci când primiţi ceva. Veţi învăţa care este relaţia dintre atenţie şi a fi un parte ner grijuliu şi iubitor. Pe măsură ce atenţia voastră se extinde, atingeţi baremul care vă califică pentru examenul final: să faceţi comparaţia între tot ce aţi primit de la partenerul vostru şi ceea ce i-aţi oferit voi. Veţi absolvi singuri acest examen. Acest curs este premisa pentru toate celelalte cursuri. Fără el nu prea puteţi învăţa mare lucru în altă parte.

Temă pentru acasă: observaţi ceea ce n-aţi observat până acum.

Smerenie şi abateri – curs de anul II

I

Acesta este unul dintre cele mai grele cursuri pe care le veţi urma. Veţi examina în special felul în care i-aţi provocat partenerului vostru necazuri, greutăţi şi neplăceri Vă veţi aminti întâmplări în care v-aţi arătat egoişti, certăreţi, absurzi, mincinoşi şi nepăsători. Veţi reflecta la momentele când v-aţi agresat partenerul cu vorbele rostite. Veţi analiza toate ocaziile în care aţi minţit, sau, cel

puţin, în care nu aţi fost în stare să spuneţi adevărul [*întrebare de control* există, cu adevărat, vrea diferenţă?). îi veţi povesti toate astea unei alte persoane (care a urmat deja acest curs). Vă veţi confrunta cu teama, tristeţea şi vinovăţia – multă vinovăţie, vinovăţie benefică, sănătoasă: Veţi fi lezaţi în egoismul vostru şi în imaginea de sine. Cel dintâi va supravieţui, iar cea din urmă suferă o schimbare, cel puţin temporar. La acest curs veţi învăţa câte ceva despre smerenie, despre realitate şi despre legătura dintre ele. Veţi analiza adevăratele urmări pe care le are comportarea voastră asupra partenerului vostru şi veţi descoperi modalităţile în care aţi putea compensa necazurile pe care i le-aţi cauzat în trecut. Veţi trece acest examen, atunci când vă veţi întreba, cu toată sinceritatea, de ce oare mai stă cu voi acea persoană, după toate neplăcerile şi suferinţa pe care i le-aţi provocat.

Temă pentru acasă: scrisori în care cereţi iertare.

Recunoştinţă – curs de anul 1

I i

Veţi învăţa despre diferite moduri de a spune *mulţumesc* Veţi scrie scrisori de mulţumire şi veţi oferi cadouri de mulţumire. Veţi *incertr t* /

ca să nu mai consideraţi nimic drept firesc şi venit den gata (şi, în mod repetat, veţi da greş). Veţi exersa, ca să învăţaţi să vă exprimaţi preţuirea pentru tot ce primiţi. îi veţi face daruri partenerului vostru Veţi face cercetări de laborator, în care veţi face experienţe ca să vedeţi cum este să oferi afecţiune şi atenţie sexuală, fără a vă bucura de reciprocitate, ci doar dăruind: (*test* vedeţi dacă puteţi oferi, fără să luaţi nimic în schimb). Veţi învăţa să exprimaţi mulţumiri, chiar dacă nu simţiţi recunoştinţă. Veţi face câteva drumuri la magazinele cu felicitări Este un curs plăcut, amuzant. Frecventati-l, iar şi iar, de câte ori doriţi

Temă pentru acasă: scrisori de mulţumire.

Descrierile sarcinilor – curs de anul I

Acest curs vă va ajuta vă să definiţi limitele educaţiei voastre. De fapt, este foarte simplu aveţi sarcina să lucraţi asupra voastră. Nu trebuie să-l schimbaţi pe celălalt. Această sarcină îi revine lui. Veţi avea şansa să nu-l criticaţi, nici să vă plângeţi de celălalt Cursul pare simplu, dar, în scurt timp, începe să vă supună la încercări, atunci când realitatea vă aruncă provocarea manifestărilor de comportare ale partenerului vostru, pe care aţi dori ca el să le schimbe – respectiv: fumatul, alimentaţia nesănătoasă, lipsa de mişcare, purtare urâtă faţă de rudele voastre, cheltuielile, aventurile amoroase etc. Toate testele pe care trebuie să le treceţi la acest curs vin din partea partenerului vostru Dacă partenerul vostru nu a urmat cursul, va încerca/ probabil, să vă ajute destul de des să vă faceţi tema pentru acasă Veţi obţine puncte suplimentare, dacă veţi răspunde cu recunoştinţă, nu cu refuz. Dacă aţi început să vă îmbunătăţiţi modul de viaţă şi vi se pare că aţi devenit mai bun decât partenerul vostru, veţi fi pedepsit cu farest pentru egoism – fiind trimis să urmaţi un program rapid de smerenie, în cadrul căruia, într-o clasă unde nu există burete de şters, va trebui să înşiraţi pe tablă cele mai absurde şi mai dăunătoare lucruri pe care le-aţi făcut vreodată.

Aminteşte-mi, te rog *de*

Aminteşte-mi, te rog, motivul pentru care sunt aici, atunci când sunt în altă parte., >”.

Îătiind când se iscă mânia / pentru că vasele sunt nespălate.

«promisiunile n-au lost ţinute.

— Facturile nu sunt plătite.

alina-mi inima, fe rog, şfamînteşte-mi de ti sunt aici.

Atunci când frustrarea e răscolită de una şi aceeaşi ceartă. care se repetă a suta oară.

cuvintelete; rog să mi le îmblânzeşti, fă-mirespiraţia

profundă, şi aminteştami de ce sunt aici.

Iar când atenţia îmi e atrasă ca un magnet spre mine însumi spre propriile-mi nevoi, spre propriile mi dorinţe;

Spre tihna mea şi doar a mea, spre durerea mea te rog trezeşte-mi mintea şijasă-mi ochii să privească în inima celor din jur, să-i pot ajuta la nevoie, suferinţa lor s-o iau asupra mea şi. săjra „contopesc ai raţiunea mea de-a fi aia ştiu care e această raţiune totuşi, mult prea des mă regăsesc ip altă parte – şi uit Aşa. că; iată, la rog să-mi aminteşti

Dedicată lui Mary Claire Dehaven şi *lui Jim Scheid*, *de ziua nunţii lor*.

Fişa postului – curs pentru anul I; semestrul al doilea

A

În cadrul acestui curs, sarcina pe care trebuie s-o rezolvaţi este să vă faceţi partenerul să se schimbe şi să-l transformaţi într-o persoană mai bună. Premisa pentru acest curs este să fi parcurs toate cursurile anterioare, cu punctaj maxim, şi fără să fi lăsat sarcini neterminate.

Emoţii şi stări neplăcute – curs pentru anul II, primul trimestru

A

În acest curs veţi învăţa cum să vă acceptaţi şi să faceţi fată stărilor şi emoţiilor voastre neplăcute, cum ar fi supărarea, furia, frustrarea, deprimarea, neliniştea, suferinţa şi gelozia – fără să daţi vina pe partenerul vostru, sau să-l faceţi responsabil pentru sentimentele voastre. Veţi învăţa o ecuaţie prin care să calculaţi problemele pe care i le puteţi cauza partenerului vostru, atunci când vă gândiţi dacă n-ar fi cazul să vă lamentaţi, sau să daţi glas unor sentimente neplăcute. Vă veţi dezvolta aptitudini ca să acţionaţi cu iubire, grijă şi calm, chiar şi atunci când nu simţiţi nici iubire, nici grijă şi nici calm.

Atenţie – curs pentru anul IV, primul semestru

Acesta este un curs avansat despre atenţie. Observaţi

felurile în care până şi darurile pe are le oferiţi le provoacă necazuri altora. Observaţi în ce fel poate fi dăunător ajutorul pe care-l daţi. Observaţi cum problemele pe care vi le cauzează alţii sunt, de fapt, daruri.

Toleranţă – curs pentru anul IV, al doilea semestru

Acest curs vă învaţă să vă acceptaţi partenerul ca pe un tot dat pentru întreaga viaţă. Cursul elimină ideea că vă puteţi permite să alegeţi ce doriţi, şi să iubiţi doar părţile lui drăguţe, refuzând însă să-i acceptaţi obiceiurile, rudele şi trăsăturile fizice, care nu sunt chiar atât de atrăgătoare. Partenerul vostru (sau viitorul partener) este o livrare la cheie, îl acceptaţi, sau nu. [*observaţie*, dacă vă răzgândiţi prea des, viaţa vă va deveni haotică.) Dacă vă închipuiţi că, ulterior, puteţi face nişte modificări la instalaţia livrată, de fiecare dată când o atingeţi cu şurubelniţa, veţi fi tratat cu un şoc electric.

1) 7

* * *

Cele de mai sus sunt doar câteva dintre cursurile oferite. Mai există multe altele. De multe ori nu vă daţi seama ce curs aţi urmat.

t;

până în clipa când trebuie să daţi un test. Puteţi abandona oricând programul; dacă rupeţi relaţia – ceea ce reprezintă un alt curs, unul dintre cele mai dificile. Una dintre componentele acestui curs este acela că aţi putea fi copleşiţi de sentimentul că nu veţi mai găsi niciodată un alt par tener. În timp, cei mai mulţi dintre n-ai găsesc. Iar în pauza dintre cursuri, există întotdeauna şi mai multe de învăţat.

Cine spală rufele?

Reflecţia asupra propriei noastre persoane trebuie să fie un proces continuu, iar relaţiile noastre apropiate ne furnizează un teren propi ce. Câştigăm o înţelegere mai profundă asupra naturii relaţiilor noastre, dar şi asupra

propriei noastre naturi. În ce fel ne schimbă pe noi, conştienta noastră? Cum schimbă ea o relaţie? Puteţi elucida această enigmă?

O pereche, soţ şi soţie, aveau dificultăţi în căsnicie. Timp de o săptămână, amândoi au practicat reflecţia Naikan. Ulterior, s-au dus din nou la centrul Naikan, să-şi vadă profesorul şi să bea un ceai cu el.

CEI DOI: *înainte de-a participa ia seminarul Naikan, ne certam, într-una ca să hotărâm cine ar trebui să spele rufele*.

PROFESORUL Şi acum?

CEI DOI: *Acum ne certăm mereu ca să decidem care dintre na va spăla rufele*.

PROFESORUL: îmi pare bine că situaţia s-a îmbunătăţit

Două lumi diferite

Tabelul care urmează prezintă diferenţa dintre atenţia egocentrică şi atenţia afectuoasă pentru partenerul nostru. Ele sunt, într-adevăr, două lumi diferite. Cum pot fi afectuos cu partenerul meu, când eu mă găsesc în lumea atenţiei egocentrice? Atunci când, în relaţia cu partenerul meu, acţionez dintr-o lume egocentrică, încerc în mare măsură să-mi satisfac propriile mele nevoi egoiste.

Nimic nu poate fi mai departe de iubire.

În cazul ideal, ar fi minunat dacă le-aş răspunde celorlalţi doar prin atenţia mea afectuoasă. În clipele în care cei doi parteneri trăiesc în lumea aceasta, relaţia lor poate părea «prea frumoasă, ca să fie adevărată. Totuşi, trebuie să recunosc că îmi petrec cea mai mare parte a vieţii în zona egocentrismului. Analizând-u mă, am devenit conştient de modul în care lenevia şi egoismul predomină, adesea, asupra dorinţei mele de a fi un soţ iubitor. Coloana din partea dreaptă mă ajută să-mi amintesc încotro aş vrea să mi se îndrepte atenţia. E un reper de care am o nevoie

disperată. Din fericire, soţia, prietenii şi profesorii mei sunt, deseori, ei înşişi reperele spre acel loc. Sunt recunoscător că sunt înconjurat de astfel de oameni. Fără ei, aş fi pe deplin mulţumit să trăiesc într-o lume egoistă, cu iluzia că trăiesc altundeva.

„Va fi întotdeauna util dacă fiecare partener întreabă ce mod de viaţă reprezintă calea cea mai bună de a însufleţi viaţa celuilalt partener.

Seikan Hasegawa Roshi

ATENŢIA EGOCENTRICA	ATENŢIA AFECTUOA
Cum poate deveni partenerul meu mai afectuos?	Cum pot fi eu iubitor?
Ce nu primesc de la partenerul meu?	Ce primesc de partenerul meu?
Consider că lucrurile vin de la sine.	Spun mulţumesc.
Ce neplăceri îmi provoacă partenerul meu?	Ce neplăceri îi provo partenerului meu?
Îmi iert partenerul	Cer iertare.
Schimbări pe care trebuie să le facă partenerul meu.	Schimbări pe trebuie să le fac eu.

Dau vina pe partenerul meu problemele şi greutăţile noastre	Îmi recunosc respons pentru pentru problemele şi noastre
Hotărăsc ce obiective ar trebui să aibă partenerul meu.	Susţin ţelurile pe care şi partenerul meu
Observ greşelile şidefecte defectele partenerului meu	Observ propriile mele g
Îmi rer drepturile.	Recunosc orice lucru ca pe
Qfer atât de mult şi primesc atât de puţin	Qfer atât de puţin şi prime mult
Ce poate face partenerulmeu3 meu pentru mine3	Ce pot face eu pentru p
Dacă în ar iubi cu adevărat.	Dacă l-aş iubi cu adevărat
Relaţia noastră ca un mijloc pentru fericirea mea	Relaţia noastră ca mijloc de şi învăţare
Partenerul meu ar trebui să practice reflecţia Naikan	Ar trebui să practic reflecţia

vOmul nu trebuie decât să-şi abată atenţia de h

*căutarea răspunsului la întrebările superficiale fi să formuleze acea unică întrebare cu adevărat profundă despre modul în care ar trebui să fi organizeze viaţa, îl toate problemele de suprafaţă îţi vor găsi cea mai bună rezolvare cu putinţă.**

Lev Tolstoi

Practicarea tehnicii de reflecţie Naikan *t*

Fără practică, singurul lucru pe care reuşeşte să i facă înţelepciunea obţinută din introspecţie este să se risipească, la fel ca picăturile de ploaie care se scurg de pe acoperişul casei. În prima parte a acestei cârti, am propus o serie de exerciţii şi am analizat cele trei întrebări Naikan, care sunt însuşi miezul reflecţiei Naikan

Ce am primit de la?

Ce i-am oferit lui?

Ce neplăceri şi *greutăţi i-am cauzat*...?

Lipseşte. În mod evident, întrebarea referitoare la necazurile pe care alţii mi le au cauzat mie în acest comeniu suntem deja adevăraţi experţi, iar asupra comportamentului celorlalţi nu avem niciun control Pentru asta nu mai avem nevoie să mai exersăm, şi nici Naikan nu ne oferă nicio experienţă înţelegerea, clipă de clipă, a tot ce primim de la alţii şi a modului în care le provocăm neplăceri este mijlocul prin care introspecţia ne ajută să ne creăm o nouă imagine de sine şi un nou mod de a fi atenţi în această parte a cărui, vă ofer o dezbatere mai detaliată despre practica Naikan, inclusiv seminarul Naikan, introspecţia zilnică, exerciţii simple şi teme, sarcini pentru zilele de sărbătoare şi pentru alte ocazii speciale

„Poate vă întrebaţi dacă cineva poate învăţa cu adevărat ceva despre propria persoană în acest mod foarte însă tocmai pentru că sunt atât de simple, cele trei întrebări nu vă voie să vă pierdeţi în rarionamente care să vă.

Întrebările vă fac să vă smulgeri eul din învelişul său

subiectiv şi să-l vederi cu obiectivitate”.

Aki Yamada

Seminarul Naikan

Să presupunem că plecaţi, pentru săptămână, la cabană izolată de la munte, unde este linişte. Aveţi tot ce vă trebuie. Vi se aduce masa în cameră. Vi se spală rufele şi vasele. Sunteţi treziţi dimineaţa devreme, iar seara un clopoţel vesteşte că e timpul de culcare. Nu trebuie să răspundeţi la niciun fel de apeluri telefonice, nici nu vă vin facturi prin poştă. Nu se aude sporovăială, şi este foarte puţin zgomot. Nu este decât linişte, aveţi un lui unde să vă aşezaţi şi un ecran la care să priviţi. Iar pe ecran vi se derulează povestea vieţii. Ea se bazează pe un see nanu, dar nu scenariul revizuit şi corectat pe care l-aţi adus cu voi. Nu, aceasta este varianta originală a realităţii, aşa cum s-a petrecut cu adevărat. Nu aveţi altceva de făcut în fiecare zi, decât să priviţi acest film Ce aţi putea învăţa despre viaţa voastră? în ce fel veţi trăi la sfârşitul săptămânii, când vă întoarceţi acasă, plini de o cunoaştere mai vastă a modului în care aţi trăit?

Ce se întâmplă, de fapt, în timpul unui seminar Naikan? Participanţii (numiţi *naikansha*) încep cu reflecţia asupra mamei lor, reflecţie care se extinde, de obicei, pe perioada de la naşterea participantului, până la vârsta de şase ani. Participanţii îşi continuă reflecţia pe perioade de câte trei ani (pe perioadele de vârsta de la şase la opt ani, de la nouă la unsprezece ani, şi aşa mai departe). În acest mod îşi pot analiza întreaga viaţă, în report cu mama lor, segment cu segment.

Apoi, participanţii îşi analizează relaţia cu tatăl, cu fraţii, cu soţul sau soţia, cu copiii, profesorii, prietenii şi colegii. În timpul semina rului, vor avea ocazia să reflecteze la cei în relaţia cu care s-au iscat tensiuni sau resentimente, din cauza greutăţilor din trecut. La sfârşitul

fiecărei perioade de reflecţie, de obicei de vreo 90 – 120 minute, participantul se întâlneşte cu un reprezentant din partea organizatorilor, care să-i asculte reflecţiile Naikan. Rolul ascultătorului (numit *menseâsusha*, în japoneză) este acela să asculte cu atenţie şi să propună subiectul pentru următoarea perioadă de reflecţie. Se vorbeşte foarte puţin, deoarece Naikan înseamnă introspecţie, iar ceea ce este de învăţat, se învaţă prin investigarea şi analizarea propriei experienţe directe.

Participanţilor li se oferă un mic spaţiu în care să se aşeze. Acest spaţiu este separat, cel puţin parţial, prin paravane sau draperii. În mod tradiţional, participanţii se aşază pe podea pe pernuţe, deşi se pot face aranjamente care să fie adaptate la nevoile celor cu probleme cu coloana, sau cu vreun alt handicap fizic. În mod obişnuit, ziua cuprinde o perioadă de lucru (douăzeci de minute), timp pentru un duş şi trei mese. În general, masa le este servită participanţilor în cameră. În rest, întreaga zi, de la 5: 30 dimineaţa la 9: 30 seara, este petrecută în reflecţie tăcută. Nu sunt încurajate conversaţiile şi lectura, iar apelurile telefonice sunt permise doar în cazuri urgente. Contactul cu lumea exterioară este redus la minimum, pentru ca participanţii să se adâncească total în reflecţia asupra trecutului lor.

A

În examinarea tăcută a vieţii lor, participanţii se concentrează mai mult pe rememorarea detaliilor concrete, decât asupra aspectelor generale. De exemplu, în loc să ţi-o aminteşti pe mama ta spălându-ţi mereu hainele, ai putea alege un moment anume, amintindu-ţi ziua în care ai jucat baseball în Liga de Juniori, iar mama s-a trezit mai devreme ca să ţi spele echipamentul. Sau poate o altă zi, în care a venit să te ia de la şcoală, pentru că te-ai îmbolnăvit de varicelă.

Să ţi aminteşti anumite evenimente poate fi o

provocare şi te împiedică să treci prin exerciţiile de reflecţie Naikan, cu simple afirmaţii cum ar fi: „nu ştiu-rine a fost foarte tandru şi, nu ştiu-care m-a ajutat foarte mult. Astfel de declaraţii vagi valorează mai puţin decât amintirea detaliilor. Generalizările sunt idei abstracte, – întâmplările şi evenimentele s-au petrecut în realitate.

Participanţii la seminarul Naikan sunt încurajaţi să-şi petreacă

60% din timp reflectând la cea de-a treia întrebare: *Ce necazuri* şi *greu tăţi Ieam provocat altora*? Această întrebare este cea mai dificilă, pentru că, până atunci, ea nu a fost tratată decât cu o atenţie relativ redusă Ne-am concentrat o parte mai mare a atenţiei asupra modului în care ceilalţi ne-au provocat probleme. Acum, participanţii trebuie să se privească prin prisma altora.

După câteva ore de reflecţie, vine şi îndrumătorul Naikan, care le dă participanţilor posibilitatea să relateze ce anume şi-au amintit despre acea perioadă a vieţii lor. Această întâlnire [*mensetsu* în japoneză, care mai înseamnă şi «întrevedere) poate să semene cu un fel de confesiune. De fapt, nu este decât ocazia în care cursantul împărtăşeşte ce şi-a amintit şi poate trece la următoarea perioadă de reflecţie. Îndrumătorul nu oferă nici absolvire, nici analiză. Participantul e singurul judecător al propriului său comportament, fără vreo judecată din exterior, sau vreun cod moral. El îşi lasă garda jos, pentru că nu există nimeni de care să se apere. Participanţii sunt liberi să privească, poate pentru prima dată, în mod deschis şi sincer, modul în care şi-au trăit viaţa. Cel căruia participantul îi relatează rezultatul reflecţiei, nu face decât să-l asculte cu inima deschisă şi, când povestirea s-a încheiat, îi cere participantului să-şi continue reflecţia cu următoarea perioadă de viaţă (de obicei, de trei ani).

— *Cred că m-am schimbat, ca urmare a practicării, însă nu pot spune dacă experienţa mea este tipică*.

Principalele lucruri pe care le-am înţeles au fost legate de recunoaşterea păcatelor mele trecute şi de descoperirea manifestărilor de bunătateg\ pe care k-am primit de la alţii

Consider că acestea din urmă sunt ale mai importante.

Cred că miezul practicii Naikan este dezvoltarea unei preţuiri profunde pentru mamă, t alţii.

Dacă te împotmoleşti în greşelile din trecut, vei pierde ava vital

Împotmolirea înseamnă-stagnar şi distrugere – Ea nu te împinge spre o şminibare în schimb, preţuirea:

Pierrs HAmams

Participanţilor la seminarul Naikan li se mai dă spre studiu şi tema minciunii şi a hoţiei. (vezi pagina 74). În loc să folosească cele trei întrebări specificate mai sus, participanţii sunt încurajaţi să-şi examineze viaţa, etapă cu etapă, pentru a descoperi în ce situaţii ar putea considera, în mare, că au minţit sau au furat. De exemplu, este minciună să nu-ţi respecţi obligaţia de a înapoia la timp cartea luată de la bibliotecă? Minţim când, la un interviu de angajare, ne exagerăm talentele şi îndemânarea, ca să părem mai competenţi decât suntem? Nu cumva furăm timpul cuiva, atunci când întârziem zece minute la o întâlnire? Nu este hoţie când surprindem fără să vrem o conversaţie care nu era destinată urechilor noastre? Sigur că nu este plăcut să ne amintim asemenea abateri, dar ele fac parte din povestea vieţii noastre.

Reflecţia Naikan continuă până în ultima oră a ultimei zile de seminar. Participanţii continuă să-şi recapituleze viaţa în raport cu ceilalţi. La sfârşitul săptămânii, când vine vremea să se reîntoarcă în lume, care sunt rezultatele acestei experienţe extraordinare?

Interviurile şi relatările ulterioare ale participanţilor arată că experienţa trăită de diferite persoane, are

elemente comune şi elemente unice. Aproape toţi cei intervievaţi pleacă de la centrul Naikan cu un puternic sentiment că au avut parte de iubire şi grijă. În anumite cazuri, au dispărut şi resentimentele, şi supărarea faţă de anumite persoane. Mai vechii participanţi la cursurile Naikan au vorbit despre o exuberanţă şi o vibraţie la lumea exterioară, pe care rareori le cunoscuseră. Pentru unii, există un sentiment de comuniune, de legătură cu lumea şi cu ceilalţi. În special relaţiile cu părinţii se schimbă, uneori, în mod dramatic. Cei care au venit la seminar având anumite probleme ca, de exemplu, alcoolism, comportament infracţional, dependenţă de droguri, violenţă sau delincvenţă (la copiii descoperă adesea că experienţa seminarului le atenuează sau le îmbunătăţeşte starea, în mod considerabil. Unul dintre rezultatele importante ale experienţei Naikan este intensificarea dorinţei de a i răsplăti pe alţii pentru numeroasele lucruri primite de la ei. Acţiunile prin care dăruim, slujindu-i şi îngrijindu-i pe cei din jurul nostru, ne transformă sentimentele de iubire şi recunoştinţă adevărată în comportament real şi, în acelaşi timp, ne schimbă atât pe noi, cât şi lumea din jurul nostru.

Seminarul Naikan poate fi dificil din punct de vedere emoţional şi fizic în Japonia, practica intensivă diferă oarecum, de la un centru ia altul. La Centrul Naikan Toyama, directorul Masahiro Nagashima a păstrat cu grijă stilul fondatorului practicii Naikan, Ishin Yoshimoto. La Centrul Naikan Senkobo, stilul şi atmosfera reflectă învăţătura Rinzai Zen şi pregătirea Pure Land a reverendului Shue Usami, conducător al activităţilor centrului. La Centrul de Pregătire Naikan Nara, psihologul Yoshihiko Miki a creat un mediu mai degrabă clinic, reflectând orientarea psihoterapeutică a muncii pe care face împreună cu soţia sa.

În cadrul seminarului Naikan, nu putem ocoli

analizarea propriei noastre vieţi. Participanţii sunt puşi faţă în faţă cu realitatea trecutului lor. În alte forme de Naikan, ni se permite să facem un exerciţiu Naikan, după care putem privi la televizor, sau citi un ziar.

Totuşi, seminarul tradiţional prevede practicarea neîntreruptă a exerciţiilor Naikan, oră de oră şi zi de zi, fără prea multe ocazii de distragere a atenţiei de la reflecţie.

Naikan este ocazia specială pe care o are un om de a se retrage din treburile vieţii cotidiene, de a reflecta asupra trecutului şi de a-şi reconsidera direcţia şi sensul existentei.

„Această legătură pe care am simţit-o, l această experienţă, atestă faptul că n-a trebuit v să-mi protejez sau să-mi apăr eul meu x mărunt. Eram legată mai intens şi eram doar eu cu mine şi este bine să fii aşa De obicei, sunt prea copleşită, când îmi dau seama cât de limitată sunt. Este aproape insuportebil. – J; Vreau să nu mai am graniţe.

Deri/ ei i însămi am trăit această experienţă. extraordinară, de a mă simţi perfect în starea f/aceasta de persoană măruntă şi limitată lâratamentul a încercat să mă ajute / § mă împac mai bine cp mine însămi/ fr; şi, în acelaşi timp, pentru mine răspunsul a fost să-mi recunosc greşelilev: – să fiu mar împăcată culumea.”? fr”).

y: TCkl. Lucy Appleton? x-o;

Jurnalul Naikan

Mulţi dintre cei care doresc să practice reflecţia Naikan pot găsi alte forme, mai practice şi mai accesibile. Naikan poate fi practicat ţinând un jurnal acasă, această metodă fiind folosită de profesorul Akira

Ishii, de la Universitatea Aoyama Gakuin din Tokyo.

*

În fiecare săptămână, putem consacra o anume durată de timp pentru o serie de reflecţii Naikan, pe care le consemnăm într-un jurnal. De preferinţă, timpul pentru

reflecţie ar trebui să fie cel puţin o oră, cu toate că Ishii sugerează că este mai bine să nu se impună presiunea unui orar fix. Puteţi începe cu reflecţia asupra mamei, aşa cum se procedează de obicei, continuând apoi să reflectaţi asupra tatălui vostru – şi mai departe, la alte rude, la prieteni şi alte persoane importante pentru voi. Dacă se poate, ar fi bine ca jurnalul să fie verificat periodic de cineva cu experienţă în reflecţia Naikan. Ishii afirmă că, la universitatea sa, mai mult de două mii de studenţi au ţinut un jurnal Naikan, pe care mulţi l-au considerat drept experienţă plină de sens. Acelaşi sistem a fost folosit şi în şedinţe de tratament în spital, cu pacienţi al căror jurnal poate fi controlat cu regularitate.

Reflecţia Naikan asupra fiecărei zile

Reflecţia Naikan zilnică (care, în japoneză, se numeşte *nichijo naikan*) este un mod simplu şi eficient de a practica metoda Naikan în fiecare seară, chiar înainte de a merge la culcare, când ne vom petrece cam treizeci de minute reflectând la ziua care se încheie. *Ce am primit astăzi şi de ia cine*? *Ce le-am datân schimb*, *celorlalţi*? *Şi ce probleme le-am provocat celorlalţi*? *Şi* în acest caz, omul acordă cel puţin 60% din timp pentru a zăbovi asupra celei de-a treia întrebări.

Studenţilor mei le dau adesea ca temă sarcina de a practica reflecţia Naikan zilnică, seară de seară, timp de o săptămână, ca primă luare de contact cu metoda Naikan. Pentru că reflectează asupra zilei curente, le este mai uşor să-şi amintească anumite evenimente. Ei pot relata despre reflecţia lor Naikan între şedinţă de la sfârşitul săptămânii, sau pot face relatarea chiar în dimineaţa următoare. În ultima vreme, am lucrat cu persoane care îmi vor trimite prin e-mail relatarea despre reflecţia lor Naikan zilnică.

La pagina 22 am prezentat un exemplu de reflecţie Naikan zii nică. Introspecţia Naikan te ancorează în experienţa realistă a vieţii pe care o trăieşti şi care poate fi

nuanţată foarte des de sentimentele tale. sau de a anume întâmplare. De exemplu, se poate să ţi se fi stricat calculatorul, iar tu să te simţi foarte nervos şi frustrat. În cursul aceleiaşi zile, însă, maşina ta a funcţionat perfect, la fel ca şi prăjitorul de pâine, dusul, telefonul, casetofonul, televizorul, cuptorul şi majoritatea organelor tale vitale. Atunci când reflectăm obiectiv la aceste lucruri, evităm să fim atraşi într-o stare de agitaţie emoţională care se separă de mare parte din viaţa noastră – segmentele de viaţă care dezvăluie compasiunea şi sprijinul pe care le primim.

David K. Reynolds a introdus câteva variante de reflecţie N-ai kan zilnică, pe care le putem practica progresiv şi care dezvăluie diferite aspecte ale interacţiunilor noastre zilnice cu viaţa

Practicaţi reflecţia Naikan zilnică cu privire la:

1. oameni ale căror chipuri le cunoaşteţi, dar al căror nume nu l ştiţi (de exemplu: şoferul de autobuz care v a dus azi dimineaţă până la staţia de metrou)

2. oameni al căror chip şi nume vă sunt necunoscute [de exemplu: mecanicul care conduce metroul)

3 alte fiinţe în afară de oameni, cum ar fi vaca de la care aveţi laptele pe care vi l-aţi pus în cafea

4. obiecte, cum ar fi maşina sau casetofonul Iun prieten de-al meu, pianist profesionist, obişnuia să practice reflecţia Naikan zilnică asupra pianului pe care cântă)

5. forme de energie, ca electricitatea şi căldura

Reflecţia Naikan asupra relaţiilor

Naikan poate fi un mijloc important pentru reflecţia asupra experienţei noastre cu parteneri intimi şi prieteni apropiaţi. Le poate fi de ajutor cuplurilor căsătorite care au probleme şi care intenţionează să divorţeze, sau să se despartă. Scopul reflecţiei Naikan nu este de a preîntâmpina destrămarea unei căsnicii, ci, mai curând, să i ajute pe parteneri să perceapă realitatea relaţiei lor, astfel încât orice decizie să se poată baza pe fapte şi nu pe

iluzii despre ei înşişi şi despre parteneri

Fiecărei persoane i se prescrie să practice reflecţia Naikan asupra partenerului, făcând o retrospectivă a căsniciei sale pe perioade de câte un

A

an sau doi, începând din clipa primei întâlniri Îşi vor continua reflecţia asupra partenerilor lor pe parcursul câtorva zile sau săptămâni, ajun gând până la ziua curentă.

Pe cei care se gândesc la separare, îi îndemn ca, atâta timp cât mai sunt împreună, să-şi păstreze implicarea totală. Dacă n-o fac, se poate să ajungă să regrete, pentru că relaţia ar fi putut fi salvată, dacă ar fi făcut mai mult. Mr fi mai bine să fim mai atenţi, mai generos şi afectuoşi, cât timp mai avem această şansă? D asemenea alegere nu e neapărat uşoară, dar nu i aşa că e mai înţeleaptă? Reflecţia Naikan poate fi eficientă ca tratament pentru relaţiile cu probleme, ca mijloc pentru rezolvarea problemelor ce se ivesc – prin examinarea situaţiei din perspectiva celuilalt. Ba chiar mai mult, practica Naikan poate împiedica, de la bun început, apariţia anumitor probleme şi greutăţi. Este cel puţin tot atât de important să creezi un sol roditor, cât şi să pliveşti buruienile.

Am lucrat şi cu cupluri care au practicat Naikan ca pregătire pentru nuntă. Într-unul din cazuri, un cuplu şi-a programat o zi întreagă de reflecţie reciprocă, aceasta fiind un mod de a încheia fază din relaţia lor şi de a şi începe viaţa comună, ca soţ şi soţie. Anii acestei prime faze sau remarcat prin multe suişuri şi coborâşuri, inclusiv prin probleme de băutură şi infidelitate. Oricum, reflecţia lor asupra acestei perioade le-a amintit cât de multe lucruri iubitoare oferise fiecare dintre parteneri şi i-a făcut să devină mai smeriţi, când şi-au dat seama, măcar în parte, de propria lor prostie şi propriul lor egoism. Alteori, pe rechile căsătorite de mulţi ani se folosesc de ocazia unei

aniversări pentru practicarea reflecţiei Naikan şi pentru a-şi sărbători căsnicia.

Un exerciţiu pe care îmi place să-l fac cu soţia mea este reflecţia Naikan seara, înainte de culcare. Întinşi în pat, începem cu prima întrebare: *Ce am primit astăzi de ia a/tii Psi* răspundem, pe rând, cu glas tare la această întrebare, în timp ce reflectăm asupra zilei care a trecut. După o vreme, trecem la a doua întrebare şi apoi la a treia. De obicei, undeva în timpul ultimelor două întrebări, unul dintre noi adoarme, dacă nu chiar amândoi.

La multe seminarii Naikan am încercat adesea să nu adorm în timpul reflecţiei Naikan, dar când practic Naikan la culcare, îmi pot permite să alunec lin de la introspecţie la somn, fără să opun rezistenţă

Reflecţia Naikan asupra părţilor carpului

Poate doriţi să încercaţi să reflectaţi asupra părţilor corpului vostru Pentru un fumător, reflecţia Naikan asupra plămânilor poate fi de ajutor. Se prea poate ca un fotograf să-şi dorească să orienteze reflecţia Naikan asupra ochilor. Ce contribuţie au, în realitate, aceste valoroase părţi ale corpului nostru? Luna trecută, una dintre prietenele mele a avut o durere cumplită de dinţi. A fost nevoie de câteva zile de suferinţă, înainte să poată să se trateze şi să-i treacă durerea. Ce minunat e să nu te doară dinţii! Ce cumsecade este această lume, când ne oferă zile liniştite în care uităm că avem dinţi. Există o zicală Zeu *i*

Atunci când pantoful ni se potriveşte, uităm de picior”.

Ar merita, poate, să vă rezervaţi o clipă pentru a le mulţumi dinţilor că v-au slujit de atâtea ori. Dar voi ce aţi făcut pentru dinţii voştri? I-aţi neglijat? Nu există nimic ce-aţi putea face ca să-i răsplătiţi?

Remarcaţi în ce mod reflecţia Naikan poate influenţa tratamentul şi grija pe care i-o acordăm carpului nostru

EXERCIŢII NAIKAN

Există un număr de exerciţii care ne stimulează conştienta pe care Naikan ne-o inspiră în viaţa de zi cu zi. În timpul pregătirii mele din Japonia, mi s-a cerut să analizez schimburile financiare dintre mine şi părinţii mei. Mai întâi, mi s-a cerut să calculez câţi bani au cheltuit părinţii mei pentru mine, dinaintea naşterii mele, până am împlinit 21 de ani. A trebuit să iau în calcul cât costaseră hainele, îngrijirile medicale, rechizitele şcolare, jucăriile, lecţiile de pian, mâncarea şi, bineînţeles, partea mea din chirie, din întreţinere, din cheltuielile pentru transport, asigurări, etc. Am încercat să evaluez aceste cheltuieli cât mai atent şi mai detaliat posibil. Apoi, mi s-a cerut să calculez câţi hani am cheltuit eu pentru părinţii mei, pe parcursul aceleiaşi perioade de timp.

A reieşit că această sumă era dezamăgitor de mică. Chiar şi midie cadouri pe care le cumpărasem la aniversări şi de Grădini proveneau, deseori, din banii de cheltuială primiţi tot de la ei. În timpul adolescenţei am lucrat, dar banii i-am folosit ca să mă distrez cu prietenii şi am mai pus eventual ceva deoparte pentru colegiu. Ulterior, mi s-a cerut să fac aceeaşi comparaţie pentru anii de după majorat. Câţi banii cheltuiseră ei cu mine, de când împlinisem 21 de ani? câţi bani am cheltuit eu pentru ei? Mă aşteptam ca aceste sume să fie mai apropiate, însă m-am înşelat. Pe măsură ce înaintam în vârstă. facturile mele creşteau *t r* într-un ritm mult mai mare decât, plătile pe care le făceam.

Iată câteva exerciţii suplimentare, care dezvoltă introspecţia şi care pot fi integrate în viaţa cotidiană:

1. De-a lungul zilei, ori de câte ori cineva face ceva pentru voi, spuneţi, mulţumesc în mod conştient', rostind mulţumirile, însoţite de numirea gestului pentru care vă exprimaţi recunoştinţa. De exemplu, Jţi mulţumesc că mi-ai deschis uşa sau „Îţi mulţumesc că mi-ai turnat suc de portocale. Putem cădea cu uşurinţă în obiceiul reflex de a

spune, mulţumesc, adică rostim cuvintele, fără însă a acorda prea multă atenţie la ceea se face sau s-a făcut efectiv pentru noi. Un mulţumesc spus la modul conştient impune un răgaz suplimentar, pentru a acorda atenţie şi a lua în considerare ceea ce primim de la cealaltă persoană.

2. La masă, înainte de fiecare înghiţitură, mulţumiţi în gând unei anume persoane sau unui anume lucru care a contribuit la acea masă. De exemplu, mulţumiţi-i fermierului care a cultivat grânele, mulţumiţi-i pământului, mulţumiţi-i şoferului care a cărat grânele cu camionul la magazin. Procedura e o metodă foarte hună şi pentru a vă mai domoli repezeala la înghiţit, dacă aveţi tendinţa să mâncaţi prea repede, aşa cum mi se întâmplă mie.

3. Reflecţia Naikan pentru gunoi este un exerciţiu prin care vă luaţi răgazul de a-i mulţumi unui obiect pe care îl aruncaţi la gunoi. Ce aţi primit de la acesta? Cu ce v-a fost de folos?

De exemplu, îi puteţi mulţumi şerveţelului pentru că v-a şters lacrimile. Bău ambalajului din plastic, pentru că a păstrat proaspătă o bucată de ciocolată. Mai există şi alte servicii pe care vi le-au făcut aceste obiecte, servicii pe care până acum le-aţi considerat ca fiind fireşti şi că vi se cuvin?

t t

4. David Reynolds sugerează un exerciţiu de Viaţă Constructivă, în cadrul căruia facem curat într-un sertar şi îi mulţumim fiecărui obiect, pe măsură ce reorganizăm spaţiul şi punem obiectele la locul lor. Asta ne poate face mai conştienţi de ajutorul pe care ni-l dau diverse obiecte, cum ar fi ciorapi, scule, dispozitive, aparate etc.

Această experienţă Cseminarul Naikan) a fost pentru mine un dar binecuvântat, care m-a făcut să văd realitatea, iar acum pot decide cum să-mi trăiesc mai bine viaţa, observând consecinţele acţiunilor mele.

9 9

Aşadar, acum îmi reîncep călătoria, pornesc din nou la drum".

Laura Licato

Să relatăm despre reflecţia noastre Naikan

A vorbi despre rezultatele reflecţiei noastre de sine este un lucru important, după cum arata experienţa mea şi cea a studenţilor mei Noi avem, în yeiieral, tendinţa de a încerca să le arătăm celorlalţi lucrurile bune pe care le am făcut şi să păstrăm secrete lucrurile rele. Aşa că ne trăim viaţa creând despre noi o imagine care nu este foarte realistă Excesele, greşelile noastre şi comportamentul egoist fac şi ele parte din realitatea vieţii noastre.

Atunci când recunoaştem această realitate fată de altcineva, suntem mai cinstiţi asupra propriei noastre persoane şi ne mai uşurăm de o parte din apăsarea efortului de a, face frumos în faţa altora.

E bine să-i relataţi despre reflecţiile voastre unei persoane care are experienţă în practica Naikan Unii oameni îi prezintă reflecţiile lor Naikan lui Dumnezeu, lui Buddha, lui Allah, sau unei alte puteri supreme. Alţi oameni îşi împărtăşesc gândurile unui partener, sau unui membru de familie. Iar alţii reflectează, la rândul lor, în tăcere şi nu-i vorbesc nimănui despre reflecţia lor Naikan la celălalt capăt al comunicării este cel care ascultă A-l asculta pe cineva care a reflectat, cu sinceritate, asupra vieţii sale este un privilegiu şi poate fi o experienţă de mare valoare Atunci când ascultăm, ar trebui să facem asta cu smerenie, ca şi cum am primi un dar deosebit de la un prieten preţuit, sau ca şi cum un înţelept ne-ar spune o poveste cu sfinţi.

În faţa mea, o pereche de mâini se sprijină pe podea Palma mâinii drepte stă lipită de podea, iar mâna stângă este aşezată la fel, acoperind-o un pic pe dreapta. Privesc cu atenţie încheieturile şi textura pielii. Uneori, degetele au unghiile roase, alteori lungi, alteori tăiate în grijit. Din

când în când, mâna zvâcneşte, se observă o mâncărime, – sau degetele bat darabana

Fiecare pereche de mâini este unica Fiecare aparţine unei fiinţe umane. O fiinţa umană care a ales liber să privească realitatea propriei sale vieţi D fiinţă umană care îmi acordă onoarea de a a asculta. Oricum ar fi – dureroasă ori plină de bucurie – viaţa acestei persoane îi aparţine, este propria ei viaţă. Iar momentele în care întrevăd o strălfulgerare a acestei vieţi sunt preţioase şi sfinte.

Ştiu multe despre mâinile acestei persoane, deoarece sunt sân gura parte din ea pe care o văd, atunci când ea povesteşte despre introspecţia ei Naikan. La începutul unui seminar Naikan, participanţilor li se cere să-şi ţină privirile plecate şi să evite contactul vizual unii cu alţii. Naikan înseamnă introspecţie. Înseamnă să ne examinăm propria viaţă Nu este loc pentru a privi la alţii Ne uităm la noi înşine

Persoana din fata mea relatează despre reflecţia ei Naikan. Începe prin a vorbi despre ceea ce a primit de la subiectul reflecţiei sale uneori, lista este lungă. Alteori, nu şi aminteşte mare lucru. Din când în când, sesizez în vocea sa un ton de revelaţie, ca şi cum ar spune: „D, Doamne, până acum nu m-am gândit niciodată cu adevărat la aşa ceva Apoi îşi continuă relatarea, vorbind despre ce i-a dat sau i-a oferit ca răsplată celeilalte persoane. Deseori, aceste liste dezamăgesc prin cât de scurte sunt, Ar fi trebuit să dăruiesc mai mult decât atât!”, spune vocea interioară, cu regret

Ei bine, unele dintre lucrurile pe care le dăm sunt ciudate. Arthur spune că le-a dăruit părinţilor săi bucurie, renunţând la alcool Sheila spune că n-a făcut risipă cu banii soţului ei, pentru că n-a cheltuit atât cât ar fi putut Jill spune că i-a dat secretarei ei mult de lucru, pentru ca să nu se plictisească.

Acestea sunt daruri care merită o analiză mai

profundă Ce am primit eu, pentru a putea oferi aceste daruri? Nu cumva lucrurile pe care Ifram dat le-au provocat necazuri celorlalţi? Ce gânduri am avut atunci când am oferit aceste daruri? Am făcut, oare, aceste daruri chiar pentru ei? Ce avantaje am obţinut prin ceea ce am dat, sau am făcut? Cu cât sunt mai multe întrebări, cu atât aflăm mai multe în sfârşit, vine şi lista problemelor. Sunt amintirile despre care ne este cel mai greu să vorbim. Rând pe rând, studenta mea vorbeşte despre felul în care i-a cauzat celeilalte persoane probleme şi suferinţe Jennifer îşi aminteşte cum a pălmuit o pe sora ei mai mică, atunci când a trebuit să stea cu ea, într-o vineri seara. Steven îşi aminteşte cum a folosit moştenirea fustei sale soţii pentru pariuri la cursele de cai

Momente pline de lacrimi Momente de vinovăţie. Curaj incre dibil. Mai mult adevăr scos la lumină şi dezvăluit.

Stau în genunchi, cu capul plecat şi ascult doar. Uneori, comen tăriile lor îmi amintesc de propria mea reflecţie Naikan. îmi amintesc de grija de care am avut parte îmi amintesc de felul în care le am provo

A

cât suferinţă altora şi le-am făcut râu îmi amintesc cât de egoist am fost şi cât de puţin am dăruit

Cu tot egoismul şi relele mele, viaţa a avut grijă de mine, aşa cum o mamă are grijă de bebeluşul ei Nu pentru că am câştigat sau am meritat asta Nu pentru că sunt un om bun Ci per. tru că grija şi corn pasiunea vieţii îmi impregnează propria viaţă, pe căi infinite.

Ca reprezentant al vieţii, am încercat sunt. deschid inima fată de această fiinţă umană care are curajul de a căuta adevărul şi a vedea realitatea aşa cum e ştiu însă că nu ţine de mine dacă inima mi se va deschide – şi momentul când se va întâmpla acest lucru

Participanta la cursuri spune că a terminat, nu mai

are nimic de povestit, mă plec în faţa ei şi-i mulţumesc. Nu am nimic altceva să i ofer. Nici absolvirea greşelilor, nici iertare, nici analiză, nici măcar mângâiere Nu am nicio formulă magică pe care să i o dau Ea poartă deja vraja în sinea ei. Magia este în spaţiul dintre întrebare şi răspuns Magia aduce întrebarea. Vraja este dorinţa de a cunoaşte vraja

Ridicându mă, îi mulţumesc acestei femei pentru pernuţa ei înaintea fiecărui interviu, ea o aşază în locul pe care stau, acesta fiind, se pare, răspunsul ei la faptul că a observat cât îmi este de neconforta bil să mă aşez în genunchi, pe podeaua de Ierna în chiar momentul în care mă aşez şi ascult, lumea mă sprijină, la propriu, făcând ca duritatea să devină moale.

Sărbătorile: Ocazii pentru Reflecţie şi Comemorare în societatea noastră, se pare că am pierdut adevărata semm ficaţie a multor sărbători. Prea adesea, o zi de sărbătoare este pretextul pentru o zi liberă, pentru a ingurgita cantităţi uriaşe de mâncare nesă nâtoasă, pentru a urmări emisiuni sportive sufocate de reclame şi pentru a cumpăra şi dărui articole de consum inutile Multe dintre aceste zile de sărbătoare au potenţialul de a fi perioade în care să ne retragem şi să reflectăm asupra vieţii noastre, zile în care să sărbătorim lucruri mai profunde decât noul nostru prăjitor de pâine, sau victoria echipei locale Dar găsirea unui înţeles mai profund al zilelor de sărbătoare necesită reconsiderarea. În mod radical, a comportamentului nostru Dbis nuit. Cum putem restructura activităţile acestor zile pentru a stimula reflecţia personală, ajutorarea altora şi o abordare mai atentă a actului sărbătoririi” 3

În acest subcapitol, aş vrea să vă prezint modalităţi prin care puteţi integra introspecţia în unele dintre zilele noastre de sărbătoare – Anul Nou, Ziua Recunoştinţei, Ziua Mamei. Posibilităţile sunt mult mai mari şi nu se limitează la această listă scurtă. Mai înainte, în cuprinsul cărţii, am

menţionat nunţile şi aniversările, ca ocazii pentru reflecţia Naikan Multe dintre ideile menţionate cu privire la Ziua Mamei se aplică şi pentru Ziua Tatălui Ziua Independenţei poate fi privită şi ca Ziua Interde pendentei, iar Ziua Eroilor o putem considera şi ca pe cea a echinacţiu lui de primăvară – chiar şi ziua mea de naştere a căpătat un înţeles diferit, de când am început să privesc aceste ocazii dintr-o altă perspectivă sunt, mai degrabă, zile pentru a ne trezi şi mai puţin pentru a adormi de prea multă băutură sau pentru a ne lăsa hipnotizaţi de televizor

Zile de sărbătoare Zile sfinte.**

Anii ne învaţă multe lucruri pe auez-ek nu le ştiu Naikan pentru Anul Nou

Ralph Waldo Emerson

Cum vă veţi petrece ultima zi a acestui an? De câţiva ani, pe 31 decembrie ne întâlnim în grup, acasă la Barbara, pentru a reflecta la viaţa noastră Reflectăm aproape douăsprezece ore, până în primele momente ale noului an Analizăm darurile, sprijinul şi grija pe care le am primit de la atât de mulţi oameni şi obiecte, în timpul anului care a trecut. Apoi sărbătorim împreună, împărtăşindu ne întâmplările fericite din trecut şi obiectivele pentru anul care vine. Aranjăm o cameră drept, cameră de comunicare, în care poate intra fiecare participant, pentru a-şi împărtăşi şi a povesti despre reflecţia sa Naikan Participanţii cu experienţă trec, rând pe rând, prin această cameră, ca să asculte reflecţiile Naikan ale altora.

— Sărbători tipic americane N T

— Joc de cuvinte zile Hr sărbătoare – holidays, zile sfinte – holy daysnt

Anul trecut am stat într-un colţ în subsol, aşezat pe d pernă şi privind la perete. Cin când în când, cazanul instalaţiei de încălzire por nea, iar mintea mea trecea de la clipe de frustrare din cauza huruitului făcut de motor, la

momente de recunoştinţă pentru căldura pe care o primeam şi care mă încălzea în acea seară friguroasă.

Anul Nou este un moment bun pentru a-ţi stabili obiectivele pentru anul ce urmează. Dacă ni se dăruieşte un alt an de viaţă, cum putem să folosim mai bine acest timp? Cum putem ajuta cel mai bine lumea? Cum putem începe să-i răsplătim, măcar câte puţin, pe cei care au avut atât de mult grijă de noi şi ne-au sprijinit în timpul anului care a trecut – în timpul întregii noastre vieţi?

Ca un exerciţiu de Anul Nou, încercaţi să faceţi o listă cu cei mai importanţi zece oameni din viaţa voastră. Pentru fiecare persoană, reflec taţi la cele mai importante trei lucruri pe care le-a făcut pentru voi, sau pe care vi le-a dat. Observaţi cât de multe dintre aceste lucruri au fost importante – nu numai ca valoare proprie, ci şi prin faptul că au condus la alte experienţe şi oportunităţi minunate, care altfel poate n ar fi exis tal întrebaţi-vă apoi: *„Ce îi pot da acestei persoane, sau ce pot face pentru f A.*

această persoană, în anul care râwP Încercaţi să alegeţi ceva care să fie mai degrabă important din punctul lor de vedere, decât ceea ce vi se pare vouă că le-ar face bine. În cele din urmă, lista este gata: zece daruri sau servicii pentru zece susţinători personali care au avut grijă de noi

Atunci când finalizaţi lista, faceţi-vă un obiectiv din obligaţia de a da toate darurile sau serviciile în cursul anului care începe.

Adăugaţi-vă şi acest obiectiv la celelalte. Puneţi-l în fruntea listei voastre de obiective. Ce ar putea fi mai important? Poate că nu vă va achita datoriile, nici nu va compensa neplăcerile pe care le-aţi cauzat, dar cei care ne-au sprijinit merită un gest de recunoştinţă, un semn palpabil de mulţumire, câteva momente de atenţie netulburată.

De fapt, ce putem oferi? Noi funcţionăm doar ca

agenţi şi mesageri. Obiectele şi serviciile trec prin noi ca daruri şi sunt transferate şi distribuite dintr-un punct într-altul al universului. Fiecare oprire este temporară. Darurile nu pot sta pe loc, în niciun caz. Viaţa îşi poartă singură de grijă, se ajută pe sine şi se reconfigurează, în mod constant Acum este aproape miezul nopţii. Reflecţia pe care ne-am propus-o se încheie, iar noi începem să încălzim în linişte bunătăţile aduse de participanţi. Întotdeauna aştept cu nerăbdare plăcinta ciobănească vegetariană pe care aduce Julie, după o călătorie de sute de mile din Washington, D.C., doar ca să fie aici, în această noapte. La miezul nopţii mâncăm şi sărbătorim sfârşitul unui an şi începutul altuia. Apoi ne găsim, pe rând, câte un colţişor liniştit ca să ne culcăm. Iar cazanul cu mo tor zgomotos îmi ţine cald toată noaptea. Chiar şi când nu sunt treaz.

Sugestii pentru Reflecţia Naikan de Anul Nou

Am enumerat, mai jos, câteva exerciţii de gen Naikan, pe care le puteţi face ca să vă începeţi noul an. Putem trăi experienţa unei altfel de sărbători de Anul Nou prin reflecţia noastră tăcută. Putem sărbători darurile din viaţa noastră. Putem închina un pahar în cinstea bunătăţii pe care ne-au arătat-a ceilalţi. Putem să ne îmbătăm cu iubirea pe care am primit o, în ciuda limitărilor şi greşelilor noastre.

1. Reflectaţi la mama voastră, la tatăl vostru, sau la alţi oameni care v au sprijinit în timpul anului care a trecut. Poate aţi primit mai demult nişte lucruri, dar aţi beneficiat de ele în anul care s-a încheiat.

2. Exersaţi reflecţia Naikan asupra cuiva de la care, în anul care a trecut, aţi întâmpinat greutăţi, conflicte sau tensiuni. Este genul de introspecţie pe care deseori nu ne place să o facem, ceea ce este, probabil, un semn că tocmai de aceasta aveţi nevoie.

3. Faceţi o listă cu o sută de lucruri pe care le-aţi

primit în anul care a trecut şi pentru care nu aţi dat nimic în schimb, nici nu aţi mulţumit. Pot fi lucruri pe care le-aţi primit ca daruri, lucruri pe care le-aţi furat, sau lucruri pe care le-aţi folosit pe gratis.

4. Faceţi o listă cu cele mai importante douăzeci şi cinci de servicii care v-au fost făcute în anul ce s-a scurs.

5. Reflectaţi la căile prin care aţi cauzat necazuri şi dificultăţi oamenilor pe care i-aţi enumerat în exerciţiul numărul 4 de mai sus.

(3. Reflectaţi la ocaziile în care aţi minţit sau cele în care aţi *t t f J*

furat anul trecut.

7. Reflectaţi la felul în care aţi vorbit în anul care a trecut.

* *t*

În ce situaţii aţi vorbit despre alţii cu răutate, criticând, sau într-un mod nepotrivit. Cum a făcut asta rău, sau ce necazuri a cauzat?

8. Reflectaţi cum aţi maltratat în timpul anului trecut obiectele de care v-aţi folosit.

9. Ce aţi învăţat din acest an care se încheie? Cine v-a ajutat să învăţaţi? Faceţi listă cu oamenii şi obiectele care v au ajutat să învăţaţi şi să creşteţi pe plan personal, profesional şi spiritual.

10. Scrieţi scrisori de mulţumire celor care au avut grijă de voi şi v-au ajutat în anul care a trecut.

„Ziua de azi este pentru iertare;

ziua de azi este pentru a da[6] Recunoştinţa Patricia Ryan Madsbn *i...*

Cred că este minunat că avem o sărbătoare care se numeşte Ziua Recunoştinţei. Dar mi-e teamă că pentru multe familii Ziua Recunoştinţei nu mai este pătrunsă de spiritul care ar putea să facă din ea o zi minunată a

6 joc de cuvinte: for-giving ••pentru-a da,- forgiving – iertare. N. T.

recunoştinţei şi bunăvoinţei.

* *t*

Dacă o studentă dintru ţară străină, înscrisă într-un program de reciprocitate, urmează să petreacă pentru prima dată Ziua Recunoştinţei cu o familie din America, oare ce experienţa va trăi? Poate că le va scrie părinţilor ei o scrisoare de genul ăsta:

Dragă mamă [*dragă tată*.

Aşteptam cu nerăbdare să petrec această zi de sărbătoare pe care o au în Statele Unite, numită Ziua Recunoştinţei. Iniţial am crezut că este o idee minunată. La începutul zilei, copiii şi au petrecut dimineaţa jucând jocuri electronice şi la televizor. După-amiaza adulţii au băut bere şi vin, iar apoi am mâncat un prânz uriaş Nu am văzut niciodată atât de multă mâncare. Dar, mamă, nu ţi-ar veni să crezi cât de mult s-a aruncat, destul cât să hrăneşti o familie din satul nostru, timp de o săptămână.

În timpul mesei, oamenii s-au plâns de viaţa pe care o duc şi au vorbit despre problemele lor. Le-au criticat pe multe dintre rudele lor care nu veniseră, iar tatăl Lisei s-a luat la ceartă cu unchiul ei. Mai târziu, copiii s-au jucat afară, în timp ce mare parte dintre bărbaţi s-au uitat la televizor, la un joc care se numeşte bal în cea mai mare parte, ziua a fost ca o mare petrecere.

Nu sunt sigură de ce ei numesc această zi de sărbătoare, Ziua Recunoştinţei

Cred că a venit timpul să se petreacă o răsturnere cu privire la Ziua Recunoştinţei Trebuie să facem un efort sincer pentru a regăsi spiritul acestei zile. N ar fi bine să petrecem ceva timp reflectând asupra vieţii noastre, asupra a ceea ce am primit şi ca să mulţumim pentru aceste binecuvântări? Aş vrea să propun unele alternative – hrană pentru minte – la felul convenţional de a petrece Ziua Recunoştinţei. Să în cepem prin a stabili nişte repere generale asupra a ceea ce nu vom în dude în sărbătoarea

noastră:

Fără lamentări
Fără critici la adresa altora
Fără televizor, jocuri video, fără calculator
Fără a mânca/a omorî animale
Fără a arunca mâncare
Fără alcool

Poate că mulţi vor fi de acord cu, fără lamentări şi, fără critici". Dar poate că asociaţi Ziua Recunoştinţei cu friptura de curcan şi nu vă puteţi imagina masa festivă, fără o friptură de pasăre aşezată în centru Poate vi se pare că vă relaxaţi când urmăriţi un meci de fotbal, sau că vă face plăcere un pahar de vin la cină.

Deci, ce-am putea face toată ziua, în loc de aceste lucruri? Ei bine, să ne începem dimineaţa cu câteva momente liniştite de reflecţie, sau de meditaţie. Acest lucru ne dă o şansă să ne depărtăm puţin de viaţa noastră agitată şi să ne gândim la întâmplările fericite, înainte de a intra în forfota zilei. Sunt atât de multe lucruri pe care nu le preţuiesc, atunci când sunt ocupat. A nu fi ocupat are avantajul că ne creează o fereastră pentru a fi recunoscători şi a deveni conştienţi de binecuvântările vieţii.

În momentele noastre de linişte vom face o listă cu aceste binecuvântări. Unele pot fi evidente cum ar fi casă, maşina sau sănătatea. Altele, însă, vor ieşi la iveală, doar când începem să le căutăm cu lanterna conştienţei De exemplu, putem deveni conştienţi de darul de a fi stare să trimitem şi să primim scrisori. Ne plângem, atunci când preţul unui timbru se scumpeşte la oficiul poştal, dar nu este uimitor că le putem trimite scrisori prietenilor de ia mii de mile distanţă – şi asta doar cu câţiva bănuţi?

După ce, dimineaţa, am petrecut câteva momente liniştite, vom scrie câteva scrisori de mulţumire. De exemplu:

Dragă poştaşule.

Îţi mulţumesc că mi-ai adus scrisori de vreo 285 de ori

anul ăsta. Te văd arareori şi *îmi dau seama cât de bine îmi pică să-mi aduci scrisorile direct acasă, în fiecare zi. ştiu că, de câte ori te apropii de prispa casei, câinele meu te latră. Cred că deja te-ai obişnuit cu asta. Cred, totuşi că este oarecum demoralizant să umbli toată ziua pe jos, ca să duci scrisori şi să fii întâmpinat cu lătrături, în locul unui zâmbet, sau al unui cuvânt de recunoştinţă. Pentru asta, îmi cer scuze, ştiu că au fost multe zile când nu ţi-a venit să duci scrisorile. Cu toate astea, ai venit oricum.*

r r

Deşi parte din corespondenta mea nu mi-a fost de mare folos, o altă parte a fost foarte importantă – bani, scrisori importante din alte ţări, documente de valoare. Îţi mulţumesc pentru că eşti o legătură atât de solidă între mine şi *restul lumii.*

După ce am scris câteva bileţele de mulţumire, ne adunăm cu toţii şi ne împărtăşim unele dintre lucrurile pentru care suntem recunoscători Este o modalitate minunată de a începe partea mai activă a zilei.

Ce să mai zicem despre alimentele pe care le mâncăm? Oare este într-adevăr o idee bună să ne exprimăm recunoştinţa, omorând şi devorând o pasăre frumoasă, maiestuoasă, cum este curcanul? Ni se întâmplă adesea să vedem curcani sălbatici care rătăcesc prin curtea casei noastre din Vermont. Mi se pare că Benjamin Franklin a propus să facem din curcan pasărea noastră naţională, în locul vulturului Mai bine, hai să adaptăm câte un curcan prin intermediul unui program ca acela oferit de Ferma-Adăpost din Watkins Glen, New York (tel. 1 – 888-SPONSOR).

Acum două sute de ani, pentru a supravieţui, aveam nevoie să ucidem animale, printre care şi curcani însă în ziua de azi, noi putem consuma o mulţime de alimente delicioase, fără să mai omoram aceste păsări minunate.

Binecuvântare de Ziua Recunoştinţei *ţt*

— J Aducem mulţumiri pentru hrana care ne dă viaţă şi pentru fiinţele care au murit ca n-ai să putem trăi mai departe.

Aducem mulţumiri pentru maşinile şi avioanele şi drumurile care ne permit să fim împreună în această zi.

< aii Aducem mulţumiri pentru sănătatea care mai este în aceste trupurile vremelnica-… i…

— Aducem mulţumiri pentru acest adăpost care ne ţine cald şi ne fereşte de umezeală, chiar şi în timp ce dormim.

Aducem mulţumiri pentru load nostru de muncă, de la care ne vine ajutor ca să plătim pentru cele necesare traiului

Aducem mulţumiri părinţilor noştri care ne-au adus pe lume.

Aducem mulţumiri forţei misterioase care face să ne bată inima şi yietu care ne curge prin trup.

Kfăgăduim să ne trezimsa trăim fiecare zi pe deplin, să vedem realitatea aşa cum este ea şi să ne folosim Mâţa în scopul pentru care a fost creată

Dar dacă nu avem curcan pe masă, ce-o să mai mâncăm? Ce-aţi zice de peşte? Ei bine, şi peştii sunt fiinţe vii. Presupun că lor li se pare că este neplăcut şi dureros să fie ucişi. Ce părere aveţi de legume? îmi pare rău, şi ele sunt fiinţe vii, care vor muri pentru ca noi să putem mânca pentru a trăi. Indiferent ce alegem să mâncăm, trebuie să ne revizuim atitudinea faţă de hrană. În loc să zicem, hai să mâncăm până pocnim, ar trebui să ne cerem scuze de la mâncare:

Îmi pare rău, cartofi şi *meriş că am făcut să vi se*

sfârşească viaţa pe această planetă. Vă rog, iertaţi-mă. Sunt o creatură egoistă, care are nevoie de hrana pe care o oferiţi voi, pentru a mi continua propria viaţă. Voi încerca să nu vă irosesc, nici să nu iau din voi mai mult decât *îmi trebuie cu adevărat. Vă mulţumesc pentru că mă ţineţi în viaţă. Regret că nu pot face acelaşi lucru pentru voi.*

O altă schimbare pe care o putem face de Ziua Recunoştinţei este să ne lărgim cercul sărbătorii, dincolo de propria noastră familie Mulţi oameni, inclusiv copii şi bătrâni, nu au rude cu care să şi petreacă Ziua Recunoştinţei să facem un efort special pentru a-i căuta pe cei din afara familiilor noastre şi a-i invita la sărbătoarea noastră.

Acum, după ce nemn referit la partea cu mulţumiri a acestei zile de sărbătoare, să examinăm partea cu, a dărui Putem folosi această zi pentru a face schimb de daruri. Acestea nu trebuie să fie ca dauri cumpărate de la magazia Vom aduce un lucru pe care i avem deja în casă şi pe care dorim să-l dăruim. Nu pentru că ar fi defect sau nefolositor, ci pentru că este valoros şi am vrea ca şi altcineva să se bucure, o vreme, de el. De asemenea, vom face unele servicii pentru comunitate – să curăţăm terenul de joacă, să vopsim gardul bibliotecii, chiar şi să adunăm gunoiul de pe stradă. Poate le vom da păsărilor mai multe se minţe. Eventual vom adresa către organizaţia Amnesty International o scrisoare în numele unui deţinut politic, care nu are cum să strângă cu noiul de pe stradă.

Odată ce i-am redat acestei zile de sărbătoare mulţumirile şi. darurile, haideţi să încercăm să prelungim Ziua Recunoştinţei dincolo de această unică zi din Noiembrie.

De ce să nu le dăm şi celorlalte luni o parte egală de recu nastintă şi mulţumiri? Ce-aţi zice de o Zi a Recunoştinţei în fiecare lună?

* * * r r *t f*

Sau, mai degrabă, o întreagă săptămână a Recunoştinţei, decât o singură zi? Aşa că am rugămintea să vă alăturaţi acestei revoluţii.

Ce vă poate ajuta pe voi şi familia voastră să refaceţi adevărat tul spirit al Zilei Recunoştinţei? Ce puteţi face în această zi specială, ca să aprindeţi focul recunoştinţei şi pentru a vă redeschide inima spre fluxul nesfârşit de daruri care vă susţin viaţa zi de zi?

t * *

Fie ca Ziua Recunoştinţei să fie o zi a trezirii A amintirilor.

r *t*

Să observăm să mulţumim. Să dăruim *r*

Ziua Mamei

Mamă, niciodată nu te-ai obosit să-mi spui că mă iubeşti. Nicio dată nu m-ai iubit pentru mine însumi. Ai vrut doar ca eu să ti împlinesc visele neîmplinite. Nu ai fost alături de mine, atunci când am avut nevoie de tine. Nu mi-ai dat atenţie decât când luam note bune la scoală

Aceste comentarii îi caracterizează pe aceia dintre noi care au răscolit în adâncul sufletului, pentru a intra în contact cu furia împotriva mamei furie încurajată de o cohortă de moderatori de talk-show un, de scriitori, de programe de recuperare şi de terapeuţi, care ne ajută cu toţii să privim *cinstit* la copilăria noastră şi apoi să dăm vina pe mama. Sigur că, de Ziua Mamei, ne vom face timp să i trimitem o felicitare, să i dăm un telefon, sau să-i oferim un mic dar femeii care, printre altele lucruri pe care le-a făcut pentru noi, ne-a adus pe lume. Însă acest mic amănunt, ca şi multe altele, se pierde, sau este uitat într-un noian de oameni şi programe care o consideră pe mama doar ca pe o altă victimă pe drumul spre realizarea de sine şi autoapreciere.

Desigur, mama nu este perfectă, şi ea greşeşte, şi ea

face alegeri nepotrivite, şi ea acţionează în mod egoist şi îşi iese din fire. Unele mame îşi abandonează şi îşi maltratează copiii Dar, înainte ca noi să ne abandonăm mama, ar fi mai înţelept să aruncăm o privire asupra celor ce s-au petrecut.

Prima mea încercare serioasă în acest sens datează din 1989, când am petrecut două săptămâni la un centru Naikan din apropiere de Kuwana, în Japonia, reflectând la întreaga mea viaţă. Peste o zi întreagă n-am făcut nimic altceva decât să reflectez la relaţia cu mama mea, an după an Ce îmi dăruise în timpul copilăriei? La început, amintirile mi-au venit încet, şi erau destul de vagi. Din când în când, însă, ieşea la suprafaţă câte o imagine clară cu ea pregătindu-mi un sandviş cu salam şi brânză pentru pacheţelul de şcoală, sau spălându-mi echipamentul de baseball plin de nooroi, sau aşezată lângă mine ca să cântăm împreună la pian o parte din reflecţiile mele despre mama implicau şi tot felul de calcule: De câte ori mi-a schimbat scutecele murdare? De câte ori a gătit pentru mine? De câte ori mi-a spălat maldărele de haine murdare? Aceste imagini şi clişee nu sunt pline de dramatism, în genul celor ce se găsesc adesea în cabinetul unui terapeut, sau la un talk show.

Să împătureşti rufele poate fi ceva destul de obositor, atunci când faci această operaţie, dar poate chiar mai obositor este când te gândeşti doar că o face altcineva Multe din ce i se cere unei mame să facă nu sunt lucruri interesante să spele rufe, vase, scutece, să şadă pe o bancă lângă terenul de joacă şi să-şi privească fiul cum se caţără în sus şi-n jos pe nişte bare. Aceste servicii sunt trecute cu vederea, uitate, sau considerate o obligaţie firească, tocmai din cauza banalităţii lor. Nu se vorbeşte despre ele la şedinţele de terapie. Ele nu constituie un subiec! uzual al cărţilor de sfaturi. Ele nu apar ca o temă centrală în serialele comice de la televiziune. Dar când reflectăm la

viaţa noastră şi la relaţia noastră cu mama, este esenţial să ne amintim de aceste lucruri, pentru un motiv foarte important: ele chiar s-au petrecut.

La sfârşitul şederii mele de două săptămâni la centrul Naikan, relaţia mea cu mama se schimbase definitiv. Asta nu înseamnă că am devenit un fiu model, sau că i-am construit o casă pe Riviera. Înseamnă că amintirea mea a devenit mai completă, iar imaginea mea despre ea s-a schimbat. Nu se prea întâmpla să vorbesc cu ea la telefon, fără să mi amintesc câte ceva din lucrurile ieşite la iveală în timpul şederii în Japonia. Iar printre acele amintiri se număra şi propria mea purtare urâtă faţă de mama, în copilărie şi adolescenţă. Printre ele se găsea şi nerecunoştinţa mea faţă de ea, pentru tot ce făcuse pentru mine.

Acum, când sunt căsătorit, am şansa să văd cum are grijă soţia mea de fiica noastră, la fel cum mi s-a purtat şi mie de grijă. Este ca un fel de reflecţie Naikan de tip déjà vu asupra propriei mele mame. Şi asupra tatălui meu. Acum, când sunt la celălalt capăt, îmi dau seama mult mai bine câtă energie, cât timp, câte neplăceri şi câtă iubire se con sumă pentru a avea grijă de un copil care este complet dependent de lumea din jurul său, pentru orice. Dacă mă gândesc bine, această des criere se mai aplică foarte bine la mine însumi. Mama care m-a crescut locuieşte undeva departe, însă rolul ei a fost preluat de alţii – de soţia mea, de prietenii mei, de învăţătorii mei, de supermarket, de grădină, de vecinii care locuiesc în josul străzii noastre şi fac cidru proaspăt din mere, ca şi de omul pe care-l sun când calculatorul nu vrea să funcţioneze. Încă mai sunt dădăcit. Încă mai sunt îngrijit. Însă există o femeie care m-a făcut să pornesc în viaţă, pe când nu eram decât un răsad şi care a avut grijă să am rădăcini puternice înainte de a mă putea transplanta. Ea merită să nu fie uitată pentru toate lucrurile plictisitoare, banale, pe care le-a

făcut pentru mine. Ca un gest de respect pentru cât în ai ajutat, Mamă, intenţionez ca astăzi să împăturesc nişte rufe spălate.

O scrisoare de Ziua Mamei

Draga mamă.

Sper că această scrisoare te găseşte sănătoasă şi *că te simţi, bine cu spatele. Sunt recunoscător că voi avea ocazia să te văd săptămâna viitoare – o întâlnire puţin întârziată de Ziua Mamei* şi *abia aştept să vin în vizită.*

Îţi pun în plic o fotografie din primăvara cu nişte pui de piţigoifrumoşi într-un cuib din grădina noastră. A fost o experienţă minunată să găsesc cele trei ouă colorate într-un albastru deschis şi *să văd cum ies din găoace guiţ unul câte unul. Mă urcam până la cuib şi fluie*r

ram ca o pasăre, iar ei îşi iţeau căpşoarele şi *îşi deschideau ciocul. Îmi aminteau atât de mult de mine. Încă nu erau în stare să vadă, dar reacţia lor automată era aceea să se gândească doar la ceea ce vor. Mama şi tatăl lor aveau grijă de ei cu răbda\căutând mâncare* şi *aducându-le-o. Mă îndoiesc că micuţii piţigoi au fost nişte copii tot aşa de dificili ca mine, dar n-a trecut mult timp şi au căpătat destulă putere ca să zboare pe cont propriu. Poate că primăvara aceasta* îşi *construiesc un cuib şi îşi cresc proprii lor pui.*

Atunci când, la vârsta de şaptesprezece ani, am plecat la ce

* * *

legiu, am simţit o mare uşurare. îmi doream să plec de acasă, mai mult decât orice pe lume. Poate că piţâgoii au simţit acelaşi lucru. Abia după mulţi ani am început să înţeleg iubirea şi grija pe care mi le-ai dat când eram mic M-am uitat la micii piţigoi şi mi-am dat seama că eram la fel de neajutorat ca ei Am supravieţuit şi am devenit sănătos în casă, *în cuibul nostru, pentru că am fost îngrijit atât de bine. Cu toate că nu ai primit un cuvânt de*

mulţumire decât arareori, poate chiar niciodată, tu mi-ai gătit, ai făcut curat în casă pentru mine, mi-ai cumpărat haine şi mi le-ai spălat, ai avut grijă să iau lecţii de muzică şi ai mers la serviciu pentru mine. În majoritatea cazurilor, ai auzit de la mine doar plânsete şi ţipete, atunci când voiam să capăt ceva ce nu aveam.

fp mulţumesc pentru răbdarea, iubirea şi grija pe care mi le-ai purtat în acei primi şaptesprezece ani ai vieţii mele. fp mulţumesc pentru că aveai grijă să fie de mâncare pe masă, atunci când veneam de la antrenamentele de baschet îţi mulţumesc că să iau lecţii de pian şi să exersez. Toate eforturile tafe concrete au devenit o parte din mine. Atunci când scriu un eseu, ţin o conferinţă, sau pfantez flori, tu eşti împreună cu mine. Atunci când zâmbesc privind un apus de soare frumos, sau când pregătesc salata pentru cină, tu fad parte din acea experienţă pe care o trăiesc Mare parte din zestrea mea genetică, prin care am un corp sănătos, vine de ia line şi de ia părinţii tăi. Poate că acest lucru a fost mai evident, atunci când am ieşit din trupul tău. Dai este la fel de adevărat şi astăzi, cu toate că propriul meu cuib este la mulţi kilometri distantă.

*

Sunt şi acum bine îngrijit şi *am o viaţă foarte fericită. Viaţa a preluat conducerea, atunci când tu nu ai mai fost lângă mine, iar eu am primit hrană, adăpost, îmbrăcăminte, apusuri de soare, aer şi apă curată, o soţie minunată şi un câine, precum* şi *harul de a aprecia toate acestea, când nu sunt preocupat de ceea ce vreau* şi *nu obţin* la *fel ca acele păsări mici, îmi este greu să deschid ochii, atunci când gura mea cere tot mai mult hi mulţumesc pentru că mi-ai dat viaţă şi pentru că faci parte din ea.*

De Ziua Mamei, îţi urez din suflet toată fericirea din lume. Graţie avionului, a piloţilor, mecanicilor, inginerilor, lucrătorilor din fabrică, graţie agenţilor de turism,

controlorilor de trafic, stewardeselor, bucătarilor, sudorilor, electricienilor şi *a mii de alţi oameni, voi* fi în *stare să te vizitez săptămâna viitoare. Ce frumos din partea lor că nevoi aduce din nou împreună Pentru că nu am învăţat niciodată să zbor, rămân, pentru totdeauna, dependent de alţii.*

Cu toată dragostea, fiul tău

„Când eram în clasa a patra, am fost transferată într-o clasă de copii supradotaţi, care se înfiinţase în şcoala.

În această clasă au fost aduşi copii din tot oraşul, dar eu eram singura elevă din şcoala elementară Lawrence, care fusese înscrisă acolo. Aşadar, toţi vechii mei prieteni erau într-o altă!

Apoi, şcoala ne-a pus să concurăm cu cealaltă clasă – la jocuri, la învăţătură etc Mă simţeam îngrozitor şi am încercat să mă mut v *din această clasă, pentru a-i re pe vechii mei prieteni Aşa că, buna mea mamă a organizat a grupă de fetecercetaşi pentru ca eu să pot fi măcar.* f. *după orele de şcoală cu prietenii mei*

Ea ne-a dus în excursii şi tabere şi, odată, a vegheat-o toată noaptea pe asistenta ei, care suferea de astm şi nu putea dormi” .

Becky Wining

— Pentru a primi totul trebuie să ne deschidem mâinile să dăruim Taisen Deshimaru Roshi

Introspecţia şi slujirea

Creştinii vorbesc de iubirea lui Dumnezeu, iar Budiştii tradiţianali se referă ta, graţii/ ori la legământul lui Amida Buddha. Practica Naikan nu neagă, nici nu susţine, existenţa unor asemenea fiinţe atotputernice, d se concentrează asupra manifestării concrete a compasiunii, a iubirii şi a graţiei. Astfel, Naikan asigură o temelie concretă pentru toţi credinciosii devotaţi – fie ei creştini, budişti, musulmani, evrei sau hinduşi – dar şi pentru agnostid. Este evidentă dovada existenţei unei puteri

supreme, dar fiecăruia dintre noi îi revine sardna de a-i căuta sursa.

Devotându-ne unei fiinţe supreme, atenţia noastră poate fi concentrată într-o asemenea măsură pe sursa spirituală a sprijinului, încât pierdem din vedere realitatea felului în care acel sprijin se manifestă în viaţa zilnică. În timp ce suntem prea ocupaţi, să credem în spiritul copacului, nu mai reuşim să observăm frudele şi umbra pe care acesta le dă în fiecare zi. Când observăm frudele şi umbra, este hrănită şi recunoştinţa noastră faţă de copac, iar această hrană ne poate inspira să-i hrănim şi pe alţii.

Sprijinul şi compasiunea lumii ne înconjoară în fiecare clipă a vieţii. Chiar şi când dormim, avem un pat care ne oferă confort, o pătură care ne ţine cald, şi un acoperiş care ne fereşte de umezeală. Invers, atunci când noi avem grijă de ceva, atunci când udăm o plantă, plimbăm căţelul sau scriem o scrisoare plină de bunătate, nu suntem oare o prelungire a aceleiaşi puteri? Astfel, nu numai că suntem înconjuraţi de iubire, sprijin şi compasiune, dar suntem, în acelaşi timp, vehicule ale iubirii pentru alţii, care sunt şi ei înconjuraţi la fel. Iubirea, sprijinul şi compasiunea universului nu pot exista fără reprezentanţii săi, şi nu există nimic care să nu fie reprezentantul potenţial al acestei iubiri universale. Albert Schweitzer a spus:

Pe noi ne ţine strâns voinţa de iubire a lui Dumnezeu şi *trebuie*

*

să contribuim la împlinirea voinţe Lui în această lume, în lucrurile mărunte, ca şi în cele mari, – în mântuire, ca şi în iertare. Sarcina la care suntem chemaţi este să slujim bucuroşi drept instrumente ale iubirii lui Dumnezeu, în această lume imperfectă.

Să facă umbră într-o zi cu soare, fără să se fălească ori să se laude, – aceasta este firea copacului. Ce

extraordinar! Cum să ne desen pierim adevărata noastră natură, rolul nostru unic în reţeaua vieţii, fără să-i adăugăm condimentele care sunt trufia şi aroganţa?

„Dacă omul nu a slujit într-un fel oarecare, credea îi va fi greu să simtă că, până la urmă, viaţa îi aduce împlinire”. Boat-i-sattvas

Patch Adams, M.D.

În portul din New York, puteţi fi martorii unei demonstraţii de ajutor şi compasiune, întruchipată de nişte mici creaturi marine mecanice. Eu le numesc *Boat-i-sattvas*[7] termen derivat din noţiunea budis

9 t tă *bodhisattva* Bodhisattvas sunt fiinţe de o mare înţelepciune şi compasiune, care se dedică slujirii şi ajutorării celorlalţi, asemănându-se, în tr-un fel, sfinţilor creştini. Se spune că aceste fiinţe se întorc de bunăvoie de la porţile Nirvāṇei, pentru a-i asista pe alţii, de-a lungul drumului lor spre Nirvāṇa. Dar micuţii *Boat-i-sattvas* despre care vorbesc, şi care călătoresc pe apă, nu sunt fiinţe mistice, religioase. Sunt mici ambarcaţiuni puternice, care navighează pe mare, cunoscute sub denumirea de remorcher. Misiunea lor este de a ajuta alte ambarcaţiuni. Acesta este scopul lor în viaţă. Zoresc de colncolo, străbătând portul şi dând roată pe toată întinderea lui, pentru a asista alte vase care au nevoie de ajutor. Ele ajută vasele de croazieră, cargourile, tancurile petroliere şi mineralierele să acosteze. Remorchează şlepuri pline cu gunoi Asistă macaralele plutitoare. Escortează vasele care intră sau ies din pori la nevoie, se ajută unele pe altele. Ele funcţionează pe orice fel de vreme. Viscolul, ploaia rece ca gheaţa, vântul puternic, sunt obstacole care nu le opresc să-şi facă munca. Multe remorchere lucrează 24 de ore pe zi. Au câte două echipa je care dorm în ture, astfel încât să fie gata la următorul

7 compilaţie ce cuprinde cuvântul englezesc boat- barcă, ambarcaţiune. N. T

apel de ajutor.

Lucrează, dând impresia că munca lor este uşoară, aproape lipsită de efort. Cei ce pot face ca munca de remorcare a unei nave de 50.000 de tone să pară scutită de efort, dau dovadă de un caracter de o frumuseţe deosebită. Cum de pot aceste alcătuiri atât de mici, să fie călăuză şi sprijin pentru cele mult mai mari? Secretul îl constituie puterea şi înţelepciunea. Puterea le vine de la motor – iar ele sunt formate aproape în întregime din motor. Majoritatea vaselor cărora le dau ajutor transportă cantităţi mari de mărfuri şi bagaje. Însă nu transportă niciun fel de încărcătură proprie. Când ai scăpat de propriul bagaj, este mai uşor săi ajuţi pe alţii să-l care pe al lor. Judecând după greutate, ele sunt mai puternice decât cele mai mari cargouri. Înţelepciunea lor vine din experienţa pe care o are micul lor echipaj, care cunoaşte zona. Membrii echipajului ştiu unde canalul are cea mai mare sau cea mai mică adâncime. Ei cunosc curenţii şi mareele. Despre aceste lucruri puteţi citi în tot felul de cărţi, însă înţelepciunea lor nu vine din cărţi, vine din experienţa directă a vieţii. Eleganţa cu care micile vase împing şi remorchează, este produsul puterii şi al înţelepciunii.

Munca lor nu este, în niciun caz, nici uşoară, nici sigură. Remorcherele se pot scufunda cu uşurinţă. Distanţa de la punte la apă este foarte mică, aşa că pot fi înghiţite foarte uşor de valuri. Ele nu au compartimente etanşe, aşa cum se întâmplă cu cele mai multe nave mari. Când răspund la dificultăţile altora, acele dificultăţi devin ale lor, iar propria lor bunăstare şi siguranţă sunt puse în pericol.

În 1966, două tancuri petroliere au intrat în coliziune în portul New York. Unul dintre ele era încărcat cu păcură, un produs petrolier foarte inflamabil. I-au venit în ajutor *Boat-i-sattvas* din tot portul. Păcura se scurgea printr-o

spărtură la prova, iar atunci când s-a aprins, vasul şi apa din jur au fost cuprinse de flăcări. Zeci de remorchere au făcut manevre prin apa în flăcări, pentru a-i salva pe membrii echipajului care au sărit de pe vasul în flăcări. Unul dintre remorchere, *Esse Vermont*, a fost cuprins şi el de flăcări şi a sărit în aer. Tot echipajul a murit. Totuşi, micile remorchere curajoase au reuşit să salveze mulţi alţi marinari. Apoi, remorcherele au reuşit să separe tancurile petroliere şi să le tragă în larg, pentru că o explozie ar fi aprins şi un depozit de petrol, aflat la vreo 250 m distanţă pe ţărm.

Ulterior, unul dintre remorcherele care au participat la misiunea de salvare, *Julia C. Moran*, a primit din partea Departamentul

Comerţului al SUA distincţia, Gallant Ship Award. Însă aşa ceva este un lucru neobişnuit. De cele mai multe ori, eforturile micuţelor *Boat-i sattvas* nu se bucură nici de recunoaştere, nici de recompensă. Remorcherele sosesc fără tevatură, îşi fac treaba, iar apoi pleacă mai departe, spre nava următoare. Iar uneori, între două operaţiuni de salvare a navelor, mai trebuie scoşi din apă şi vreo pasăre, un câine, sau un om.

Cel mai surprinzător lucru pe care l-am descoperit în legătură cu remorcherele este impactul pe care l-au avut asupra propriei mele vieţi. Cea mai multe cargouri mari nu pot acosta fără asistenţa unui re morcher. Sunt prea mari şi prea greoaie şi, pe măsură ce încetinesc, ca paritatea lor de manevră scade aproape total. Aşa că remorcherul este

A

vital pentru a le permite cargourilor să ajungă la destinaţie. Încărcătura lor cuprinde de la maşini fabricate în străinătate, în Japonia şi în Europa, la banane din America Centrală, până la petrol din Orientul Mijlociu Ea include haine şi produse electronice din Hong Kong, precum şi lână din Noua Zeelandă. Multe dintre produsele

importate de noi sosesc cu navele care, în marea lor majoritate, trebuie pilotate şi trase, la un moment dat, de aceste miri *Boat-i sattvas*.

Aşa că, acum, când trec prin portul New York cu feribotul spre Staten Island şi văd, la distanţă, un mic remorcher, nu-mi pot reţine un zâmbet. Uneori îi fac cu mâna. Dacă mă văd, probabil că membrii echipajului îşi imaginează că îi salut, pe când eu le spun, de fapt, *mulţumesc* Am ajuns să respect şi să admir aceste miri nave care au devenit învăţă ţării mei. Ei mă învaţă fără cuvinte. Privindu-le, îmi amintesc cum suni remorcat, împins, tras şi ghidat prin strâmtorile şi canalele vieţii. *Boati sattvas*: nu le puteţi vedea întotdeauna, însă sunt mereu prezente.

Genza, myokaninul

Tenko Nishida a fost un lider spiritual în Japonia începutului de secol douăzeci. El i-a învăţat pe oameni despre umilinţă şi slujirea altora. El, ca şi adepţii săi, putea fi găsit adesea curăţând toalete publice – muncă considerată una dintre cele mai înjositoare şi mai murdare din câte există. În 1923, Nishida a ţinut prelegere într-un sat de munte din Prefectura Tottori. Un ţăran, pe nume Genza, dintr-un sat apropiat, dorise să-i asculte prelegerea, însă a pierdut trenul când a ajuns, prelegerea tocmai se încheiase.

Când Tenko a aflat de ghinionul lui Genza, i-a spus: „Aud că ai

A

făcut drum lung ca să auzi ce am avut de spus. îmi pare rău.

„Tu eşti cel venit de departe ca să ne vorbeşti. Probabil că eşti obosit. Permite-mi să-ţi fac un masaj*, a răspuns Genza.

Pe când îi masa umerii lui Tenko, Genza l-a întrebat despre subiectul discursului din acea seară.

„Ştii că, odată cu vârsta, avem tendinţa de a ne pierde răbdarea, aşa trebuie să ne înăbuşim furia şi să-i înţelegem pe ceilalţi oameni, pentru că au şi ei problemele lor*, a spus Tenko.

Genza i-a răspuns: „Până astăzi, nu i-am iertat niciodată pe ceilalţi, deoarece eu sunt cel care a fost iertat fără să-mi dau seama.

Tenko nu a înţeles prea bine comentariul lui Genza, astfel că l-a rugat să-i explice. Genza a spus încet: „Nu m-am aflat niciodată în situaţia de a i ierta pe alţii, deoarece eu am fost mereu cel care a greşit. Eu sunt cel care a fost întotdeauna iertat.

Se spune că Tenko a fost foarte impresionat de această explicaţie. Până şi bărbatul a cărui viaţă întruchipa idealul de slujire şi umilinţă, a fost surprins de răspunsul acelui ţăranului simplu şi modest

Atunci când am auzit această poveste, am fost şi eu surprins, foarte surprins la revelaţia că mintea mea funcţionează prea des cu totul altfel decât cea a lui Genza.

De obicei, îmi justific sau îmi explic comportamentul, în loc să mă analizez pe mine. De exemplu, regimul meu alimentar s-a schimbat de-a lungul anilor – însă, indiferent de felul în care s-a schimbat, întotdeauna mi se pare că ţin regimul „corect. Despre oamenii care consumă alimente mai puţin sănătoase, eu gândesc: „Ei ar trebui să mănânce mai corect. Nu au grijă de corpul lor. Eu gândesc astfel, deşi ani de zile am mâncat şi eu la fel ca ei. Cât despre cei care mănâncă mai sănătos decât mine, cred că sunt inutil de inflexibili sau extremişti, în stilul lor de viaţă.

Ce diferenţă între aceste gânduri şi replica simplă şi umilă a lui Genza: „Eu am greşit întotdeauna!

În această poveste, Genza este un *myokonin*, termen japonez folosit pentru a i defini pe cei mai devotaţi adepţi ai Budismului Pur. Dneori se traduce prin formula „un om nemaipomenit de bun.

Spre deosebire de „croir înţelepţi şi curajoşi din alte grupări religioase, *myokonin´s\xn* foarte des doar nişte ţărani, a căror viaţă este dovadă de credinţă, smerenie şi simplitate.

Cdşul de răchită se clatină în vânt de Nick Callie *ieşisem afară într-o zi cu soars* şi *cu o blândă adiere de vânt*

*când cineva m-a rugat să vopsesc cu spray un coş de răchită uzat de intemperii destinat să ţină un ghiveci de flori Agitând spray-ul ca s*ă *amestec vopseaua cu agentul de pulverizare* şi *simţind că vântul bate spre mine, mi-a dat prin gând să verific direcţia vântului. Am făcut un scurt test de pulverizare cu spray pentru a mă asigura că, în timp ce vopseam coşul, vântul nu mă va vopsi pe mine.*

Aşezând coşul culcat pe masa de picnic, am îndreptat doza de spray spre interiorul coşului, pentru a-i vopsi fundul/ apoi. Îndreptând spray-ul în jos, am vopsit interiorul, şi *am tot dat cu spray şi am tot rotit coşul, până mi să părut că am vopsit tot interiorul întorcând coşul s*ă *stea drept şi repetând operaţiunea, agitând din când m-am continuat până am terminat cu partea exterioară. că vopseaua a fost absorbită destul de repede, am aşteptat doar câteva clipe, înainte de a aşeza din nou coşul pe o parte* şi *a-i vopsi fata exterioară a fundului Dădusem cu spray de sus până jos, pe toate părţile având mulţumirea unui lucru bine făcut, m-am dat înapoi să-mi admir opera.*

O rafală puternică şi *bruscă de vânt a smuls coşul de pe masa şi la aruncat în iarba şi frunzele de pe jos. Aplecându-mă să ridic coşul, l-am întors de pe o parte pe alta ca să văd ce resturi ar fi putut rămâne lipite de vopseaua umedă. Dosul avusese destul de mult de suferit din cădere, – nuieleie mai slab prinse în împletitură se depărtaseră, lăsând să-mi apară în faţa ochilor sute de puncte neacoperife de vopsea, acolo unde nu ajunsese*

spray-ul Enervat, am ridicat spray-ul, l-am agitat foarte energic şi, ţinându-l strâns în mână ca pe o armă îndreptată spre ţinta mea, am oftat adânc auzind aerul care ieşea din doza de spray şi observând că vopseaua se terminase...

„Este bine că omul îl primeşte pe Dumnezeu în rf *căci primmdu L, devine neprihănit*

Este şi mai bine dacă Dumnezeu dă că-a rodnicia darului este singura recunoştinţă pentru acel dar. §

Meister Eckhart

Drept mulţumire

Nick Callic a fost unul dintre primii mei studenţi care s-a dedi/cât celor două componente ale Vieţii Constructive: acţiunea (Terapia Mărita) şi reflecţia (Naikan). El a lucrat la fel de mult pe parcursul pregătirii, ca toţi ceilalţi. A scris eseul de mai sus, după o întâlnire de o zi, numită *o zi trăită conştient* Este o zi în care n-ai toţi încercăm să dăm o notă de conştientă şi atenţie la tot ce facem.

* *i* * / *

În iulie 1990, Nick Callie a murit. Eu am continuat să beneficiez de câteva daruri importante primite de la el. El a conceput copertelor pentru programul meu *„A face o treabă* înregistrat pe casete audia, şi a proiectat un logo Morita/Naikan distinctiv, – pentru macheta hârtiei mele de scris. A fost un artist talentat şi un student îndrăzneţ, de la care am învăţat multe.

t

Coşul de răchită pe care l-a vopsit Nick stă în sufrageria mea, lângă perna mea de meditaţie. Nu mult după ce a fost vopsit, am pus în coş o plantă mică. Planta a înflorit, absorbind lumina soarelui, apa şi aerul, găsind sprijin pentru viaţa sa, în coşul reparat de Nick. Moartea lui Nick îmi aminteşte că şi eu voi rămâne, fără vopsea. Voi consuma acea ultimă suflare, iar acest trup, care este de împrumut, se va goli pentru totdeauna.

Astfel, eseul lui Nick, viaţa şi moartea lui, sunt o inspiraţie pentru mine. Q inspiraţie ca să trăiesc viaţa complet şi conştient. D inspiraţie să încerc şi chiar să mă dăruiesc în tot ce fac. inspiraţie să folosesc vopseaua care mi-a rămas în doza mea de spray, pentru a încerca să reînnoiesc mici fragmente ale lumii, în chip de mici rate plătite pentru

A

viaţa de care sunt încă suficient de norocos că mă bucur. Îţi mulţumesc, Nick, pentru tot ce-ai făcut. Tu continui să trăieşti, prin ceea ce ai dăruit.

Perspective

Cu mulţi ani în urmă, am avut ocazia să merg la New York, pentru a preda şi a lucra cu studenţii. Mai tot timpul am locuit pe Braţen Island, luând feribotul pentru a traversa râul Hudson şi a ajunge în Manhattan. Călătoria este minunată şi trece chiar pe lângă Statuia Libertăţii. Puteam lua micul dejun pe vas, în timp ce priveam Staten Island micşorându-se în depărtare. Priveam înapoi şi îmi aminteam că, doar cu câteva minute în urmă, aşteptam autobuzul să mă ducă la feribot, iar atunci Staten Island nu-mi părea o insulă. Era doar un loc de sub picioarele mele şi din jurul meu. Nu exista niciun indiciu că ar avea o formă precisă şi că ar fi fost înconjurată de ape. Dar acum, când privesc înapoi, pot vedea ce nu puteam vedea atunci. Acum, pentru că sunt la o oarecare distanţă, pot înţelege ceva mai mult despre Staten Island.

La celălalt capăt al drumului meu pe apă se găsea Manhattan, o altă insulă. Pe măsură ce ne apropiam de Manhattan, clădirile începeau să crească, – se măreau şi începeam să văd mai multe detalii ale stilului şi formei. Dar, cu doar şase minute înainte de a acosta în capătul inferior al insulei Manhattan, se întâmpla un lucru ciudat. Insula Manhattan începea să se rotească. Aţi văzut vreodată o insulă care se roteşte? Este extraordinar! Totul

se schimbă şi se deplasează, şi puteţi vedea lucruri pe care nu le-aţi văzut înainte. Dintr-a dată, încep să apară clădiri care, mai înainte, erau ascunse. Ele fuseseră mereu acolo, însă prezenţa lor era mascată de clădirile mai mari din faţă. Iar acum le puteam vedea uneori, o clădire îşi făcea apariţia în întregime. Alteori, nu se vedeau decât marginile unei clădiri care, deşi încă parţial ascunsă, era totuşi o realitate. Până şi clădirile mari, care erau vizibile tot timpul, se schimbau. Începeam să le văd laturile sau spatele. Deveneau vizibile multe de talii noi. Ai multe de invitat, atunci când o insulă se roteşte chiar în faţa ochilor tăi.

Explicaţia tuturor acestor schimbări era că vasul pe care mă găseam întorsese brusc spre est. Asta-i tot ce trebuie să faci, ca să roteşti o întreagă insulă – de fapt, o lume întreagă: un extraordinar efect de magie, obţinut printr-o simplă rotire. Rămânând în acelaşi loc, am putea oh serva ceva nou, ceva diferit. Însă unghiul este acelaşi. Însă dacă suntem dispuşi să ne deplasăm un pic, căpătăm puterea de a roti o întreagă lume. Iar ceea ce ni se dezvăluie, poate fi uluitor.

Chiar dacă ne întoarcem în punctul iniţial, nu putem uita niciodată ceea ce am văzut.

Reflecţie finală

Am scris eseul de mai sus, cu zece ani înainte de tragedia care a distrus World Trade Center şi care a provocat moartea a mii de oameni, pe 11 septembrie 2001. Eseul vorbeşte despre insule, dar nu există insule, ci doar o reţea interconectată de vieţi. Eseul se referă la Statuia Libertăţii, însă nu există libertate, atâta timp cât rămânem îngrădiţi de perspectiva noastră egocentrică şi suntem orbi la impactul pe care fiecare dintre noi îl are asupra lumii care ne înconjoară. Această lume, în care suntem cu toţii doar nişte chiriaşi vremelnici, ne provoacă mai mult ca niciodată. Suntem provocaţi să căutăm speranţa. Suntem

provocaţi să căutăm credinţa. Suntem provocaţi să descoperim bucuria din viaţă, în mijlocul disperării şi a neliniştii. Fie ca fiecare dintre noi să găsească înţelepciunea şi curajul de a reflecta sincer asupra vieţii sale, să descopere adevărata sa menire, şi să realizeze nici mai mult, nici mai puţin, mai puţin decât rotirea unei întregi lumi. Aceasta este graţia Divină. Noi suntem graţie. Haideţi să începem chiar acum. Nu lăsaţi feribotul să plece fără voi.

G.K., 1 Noiembrie 2001.

Notă pentru cei care lucrează în domeniul sănătăţii mentale:

Naikan şi Psihoterapia

Materialul din această carte contrastează puternic cu ideile, metodele şi teoriile care apar, în general, în lucrările bazate pe abordarea accidentală mai tradiţională a problemelor de sănătate mentală. Dacă, în cadrul activităţii voastre, atunci când le acordaţi îndrumare celor care vă i *f t* solicită ajutorul, faceţi şi şedinţe de consiliere, vă rog să luaţi în considerare implicaţiile pe care le poate avea tot ceea ce aţi citit până acum.

Dacă aţi parcurs această carte până la capăt şi doriţi să integraţi cele citite – parţial sau total – în munca voastră, veţi găsi, mai jos, unele dintre provocările cu care vă veţi confrunta, atunci când adaptaţi, ajustaţi şi redefiniţi calea spre sănătatea mentală, atât pentru pacienţii voştri, cât şi pentru voi.

Metoda Naikan a fost folosită, cu succes, în Japonia, Europa şi Statele Unite, pentru a răspunde la ceea ce numim probleme clinice. În mod specific, a fost folosită în cazuri de alcoolism şi dependenţă de dro guri, în terapia de cuplu şi terapia problemelor de familie, în reabilitarea infractorilor, în educaţia copiilor cu probleme de comportament şi în situaţii care necesitau rezolvarea unor conflicte de muncă.

t

Am mai văzut şi ce efecte extraordinare are reflecţia Naikan

I asupra celor care se luptă cu depresia, neliniştea, ba chiar şi cu tendinţa de tărăgănare permanentă a lucrurilor. Naikan este un instrument minunat pentru dezvoltarea vieţii în comunitate, în familie, la locul de muncă, sau oriunde un grup de oameni încearcă să trăiască laolaltă şi să se ajute reciproc.

Aplicarea practicii Naikan în cadrul terapiei de consiliere a ori cărei dintre aceste situaţii, va necesita o schimbare de perspectivă totală în continuare, vă prezint şase domenii critice, în care va trebui să treceţi, eventual, de la terapiile tradiţionale, la un sistem de lucru bazat pe metoda Naikan:

1. Tradiţional: *Concenâraţi-vă pe sentimente*.

Naikan: *Concentraţi-vă pe lapte*.

Multe metode de psihoterapie accentuează ralul sentimentelor. Acestea joacă un rol de seamă în şedinţele de consiliere şi sunt folosite foarte des drept indice al sănătăţii mentale şi drept criteriu principal pentru luarea deciziilor. Sistemul Naikan caută să descopere faptele, realitatea. Oricum v-aţi fi simţit, atunci când, de ziua voastră, aţi primit cadou bicicletă second hand, realitatea este că totuşi aţi primit o bicicletă. Cu toate că, poate, v-aţi înfuriat pe soţia voastră din cauza lucrurilor pe care vi le-a spus în maşină, realitatea este că totuşi v-a dus cu maşina până la staţia de metrou Un psiholog care a participat, timp de săptămână, la un seminar Naikan, s-a frământat primele câteva zile, până ce şi a dat seama, brusc: „Aici vorbim despre ce s-a întâmplat în realitate!”

Asta nu înseamnă că Naikan neagă valoarea emoţiilor noastre. Înseamnă doar că, deseori, devenim atât de preocupaţi de sentimentele noastre, încât nu mai suntem în stare să percepem realitatea faptelor dintr-o anume

situaţie. Naikan ne dă o imagine mai clară a comportării celorlalţi faţă de noi (întrebarea 1) şi a purtării noastre faţă de ceilalţi (întrebările 2 şi 3). Avem şansa de a ne observa viaţa, fără nuanţele sau denaturările produse de sentimentele noastre schimbătoare. Încercăm să vedem r calit t ea – aşa cum os te ea

2. Tradiţional: *Amintiţi-vă situaţiile din trecut. În care aţi*

r f r r fost fost făcuţi să suferiţi şi *aţi fost trata ti urât.*

t t i t

Naikan: *Amintiţi-vă de grija şi sprijinul de care ap avut parte în trecut*

Multe abordări ale psihoterapiei se bazează pe premisa tacită că amintirea durerii şi a suferinţei prin care am trecut, are valoare şi putere tămăduitoare. Utilizarea noţiunii de victimă sa răspândit în proporţie geometrică. Provocările şi greutăţile prin care am trecut, sunt redefinite ca traume. Ideea este aceea că trebuie să ne amintim acele traume, să ne apropiem de sentimentele noastre (de exemplu, mânia) şi să ne descărcăm de acele sentimente, pentru a fi vindecaţi. Cu toate acestea, nu sunt prea multe dovezi care să sugereze că această teorie este valabilă, existând, în schimb, o mulţime de probe care sugerează că nu e corecta

Un studiu făcut asupra supravieţuitorilor Holocaustului, citat în cartea lui Terrence Des Preş, *Supravieţuitorul*, scoate în evidenţă, capacitatea remarcabilă a fiinţei umane de a-şi reconstrui viaţa, cariera şi familia distrusă, chiar şi atunci când să luptă cu cele mai negre amintiri” După ce i-a studiat pe supravieţuitorii lagărelor de concentrare, Anton Antonovsky scrie: „s-a constatat că un număr deloc neglijabil de supravieţuitoare din lagărele de concentrare s-au adaptat foarte bine… Ce anume le-a dat acestor femei

tăria ca, în ciuda experienţei prin care au trecut, să-şi păstreze ceea ce părea a fi capacitatea nu numai de a funcţiona bine, şi de a fi fericite?" 5-a ajuns la concluzii similare şi cu privire la statici. Singurul pe care se pare că-l face retrăirea amintirilor dureroase, este să ne ducă într-un loc cu şi mai multă durere.

Naikan oferă tratamentul contrar: să ne amintim multiplele feluri în care am fost iubiţi şi îngrijiţi de alţii. Însă de ce-ar trebuie să facem aşa ceva? Unul dintre motive este că ni se oferă un context realist pentru experienţele noastre mai dificile. Lipseşte încercarea de negare a faptului că am trecut prin suferinţe şi mai degrabă încercăm să vizualizăm acea suferinţă, în contextul mai larg al iubirii şi îngrijirii care ne-au fost acordate de ceilalţi. În câteva cazuri, am văzut oameni care au fost abuzaţi sexual în copilărie şi care s-au împăcat cu experienţa lor, când şi-au dat seama de toată grija pe care o primiseră pe când erau copii. Grija şi iubirea primite au fost la fel de reale ca şi abuzul într-adevăr, de cele mai multe ori, este suficient doar mă opresc şi să reflectez asupra vieţii mele *din chiar clipa de* fatăvad că sunt sprijinit într-o infinitate de moduri – începând de la scaunul pe care şed, până la aerul pe care îl respir. Drice efort de a căuta adevărul despre trecutul nostru trebuie să fie o încercare de a reda o imagine corectă care cuprinde totul, nu numai suferinţa.

j

3. Tradiţional: *Terapeutul confirmă experienţa trăită.*

Naikan: *Terapeutul ajută clientul să înţeleagă experienţa celorlalţi.*

Este un lucru uzual ca terapeutul să înceapă prin încercarea

A

de a înţelege şi valida experienţa pacientului. În

cazuri extreme, tera peuţii pot fi atât de preocupaţi de confirmarea experienţei pacientului, încât lasă deoparte orice grijă cu privire la adevăr.

Să presupunem că sunt chel, în schimb vorbesc fără încetare despre cât de mult îmi admiră lumea părul frumos, cârlionţat. Dacă mă interesează să aflu adevărul despre viaţa mea, nu-mi trebuie cineva care să se aşeze în faţa mea, plin de compătimire, şi să fie de acord cu mine. Am nevoie de un om care să-mi pună în faţă o oglindă şi să-mi spună: „Uite! N-ai nici urmă de păr pe cap. Atunci voi învăţa ceva de valoare despre mine. Sigur că marea noastră majoritate ar vrea. să fie înţeleşi de ceilalţi. Dar calea maximei integrităţi este să ne înţelegem pe noi înşine – dar şi pe ceilalţi. Preotul budist, Haya Akegarasu, a spus: „A ne înţelege pe noi înşine, a-i înţelege pe ceilalţi – această capacitate ne aparţine. Atunci când ne înţelegem şi pe noi înşine şi pe ceilalţi, deschidem automat un nou drum în viaţa noastră. Însă dacă ceilalţi oameni

f ne înţeleg, sau nu – asta nu depinde de noi, de ceilalţi oameni. Astfel că, probabil, rolul normal pentru terapeut este să-şi ajute pacientul să-i înţeleagă pe ceilalţi.

Naikan ne cere să-i înţelegem pe ceilalţi, punându-ne cea de a treia întrebare: „Ce necazuri şi dificultăţi le-am cauzat altora?” Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie să ne punem în pielea celorlalţi Cum o fi pentru soţia mea, să fie măritată cu mine? Cum o fi pentru colegul meu, să lucreze cu mine? Dacă putem reflecta cu sinceritate la aceste întrebări, putem începe să înţelegem cealaltă persoană. Deseori, o astfel de reflecţie ne dă nouă perspectivă asupra unei situaţii.

Suntem obişnuiţi să vedem totul din perspectiva noastră egocentrică. Însă acum, prin intermediul introspecţiei, avem lentile noi, prin care să vedem lucrurile din perspectiva celeilalte persoane. Prin introspecţie putem începe să vedem în inima unei alte fiinţe umane, iar

asta este temelia pentru înţelegerea şi compasiunea faţă de alţii.

4. Tradiţional: *Baţi vina pe alţii pentru problemele voastre* Naikam *Asumaţi-vă responsabilitatea pentru propria conduită şi pentru problemele pe care le provocaţi altora*

Este reconfortant să găseşti pe cineva care face o greşeală, iar apoi spune: „Îmi pare rău. Am făcut o greşeală. Dacă întâlnesc pe cineva care face acest lucru, îl consider imediat învăţătorul mea Prea des greşim, dând pentru asta vina pe altcineva. La fel de frecvent se întâmplă, în ziua de azi, să ne scuzăm greşelile, dând vina pe funcţionarea defectuoasă a creierului nostra Deseori, când oamenii recurg la psihoterapie, încep prin a da vina pe alţii pentru problemele lor. Dara însă terapeutul permite ca acest lucru să continue, pur şi simplu, aceasta devine cea mai mare problemă. Având în vedere că nu i putem controla pe ceilalţi, dacă ei sunt sursa problemelor noastre, atunci suntem condamnaţi la d viaţă de furie, resentimente, dezamăgire şi frustrare. abordare mai rezonabilă pentru consilier ar fi să-l ajute pe pacient să-şi asume responsabilitatea pentru propriile sale acţiuni, mai ales pentru cele făcute din motive egoiste şi care le provocasem greutăţi altora. Sigur că, dacă ne concentrăm tot timpul atenţia asupra modului în care alţii ne creează probleme, nu vom avea niciodată timp să ne examinăm propria conduită şi să ne asumăm responsabilitatea pentru felul în care ne-am purtat noi cu ceilalţi.

Naikan ne provoacă să ne examinăm cinstit comportarea şi să ne asumăm responsabilitatea pentru acţiunile noastre, mai ales pentru acţiunile care au fost un izvor de neplăceri, dificultăţi sau suferinţă pentru alţii. Ceea ce nu este neapărat uşor de făcut. Terapeutul ne poate îndruma în direcţia corectă şi ne poate ajuta să ne revenim, atunci când ne încăpăţânăm să-i învinovăţim şi

să-i judecăm pe ceilalţi.

5. Tradiţional: *Terapeutul analizează* şi *interpretează experienţa clientului*.

Naikan: *Terapeutul asigură un cadru bine structurat pentru*. *introspecţia pacientului*.

În psihoterapia occidentală, terapeutul joacă, de obicei, ralul de analist şi interpret. El disecă şi explică visele. El scoate la lumină şi epurează sentimentele. Lipsa de cooperare este redefinită ca rezistenţă. Per total, terapeutul joacă un rol foarte însemnat în încercările pacientului de a găsi o nouă perspectivă sau înţelegere.

Perspectiva şi înţelegerea sunt la fel de importante şi în sistemul Naikan, rolul terapeutului fiind însă cu totul altul. El îl învaţă de la început pe pacient această metodă de introspecţie şi îi confirmă valoarea, prin angajamentul său personal de a practica introspecţia în propria sa viaţă. În paralel, îi asigură pacientului un plan şi îndrumare prin care îi oferă sugestii atât cu privire la cei la care să reflecteze, cât şi la durata reflecţiei. El îşi ascultă pacientul cu atenţie, atunci când acesta îşi împărtăşeşte reflecţia şi, în general, se abţine de la comentarii cu privire la obiectul reflecţiei pacientului. Autoritatea, puterea şi pregătirea terapeutului nu sunt puse în evidenţă, pentru că se presupune că orice nouă perspectivă, orice înţelegere sau schimbare de perspectivă, vin din introspecţia clientului, nu din analiza sau interpretarea dată de terapeut.

În anumite privinţe, terapeutul care aplică metoda Naikan seamănă cu un şef de proiect pentru cercetarea de introspecţie pe care o întreprinde pacientul, asupra modului în care şi-a trăit viaţa. Din propria sa experienţă, terapeutul este iamiliarizat cu unele capcane şi curse ale procedurii, – însă, înainte de toate, el urmăreşte cu curiozitate cum se desfăşoară procesul şi îi permite cercetătorului să şi tragă propriile concluzii.

6. Tradiţional: *Terapeutul îl ajută pe pacient să şi mărească aprecierea faţă de şina*.

Naikan. *Terapeutul îi ajută pe pacient să capete o mai mare apreciere faţă de viaţă*.

Una dintre cele mai frecvente întrebări despre Naikan este dacă această metodă e posibil să reducă părerea bună a cuiva faţă de sine însuşi. Este o întrebare logică, dacă ne gândim că putem ajunge la concluzia că am primit mai mult decât am dăruit şi am deveni conştienţi de necazurile pe care le-am cauzat altora. Am putea avea senzaţia că nu am făcut destul, sau neam putea chiar simţi vinovaţi, ceea ce ar putea fi o adevărată lovitură pentru vanitatea noastră.

Practic, Naikan nu abordează deloc problema vanităţii – cei puţin, nu în mod direct. În schimb, se ocupă în special de alte două aspecte: importanţa de a avea o imagine corectă despre sine şi nevoia de a preţui lumea din jurul nostru. Dacă dorim să cunoaştem adevărul despre viaţa noastră, atunci trebuie să-i dăm adevărului o importanţă mai mare decât nevoii de a fi mulţumiţi de propria noastră persoana.

Terapeutul care lucrează cu reftecţia Naikan are ralul de a-l ajuta pe pacient să caute adevărul, iar imaginea pe care o avem despre noi înşine, trebuie să fie o reflecţie corectă a vieţii pp care o trăim.

Dacă am fost de mare ajutor altora, dacă am dăruit din timpul, din banii şi din atenţia mea pentru a-i ajuta pe alţii, atunci aceste acţiuni ar trebui să se reflecte în imaginea mea despre mine, nu pentru că mă fac să mă simt bine, ci pentru că reprezintă o realitate. Dacă însă le-am făcut rău altora, dacă i-am înşelat, sau dacă am făcut alegeri numai în propriul meu interes, şi acestea sunt realităţi care ar trebui să se reflecte în imaginea mea despre mine.

Unul dintre rezultatele introspecţiei Naikan este că

dobândim o imagine mai exactă despre noi înşine. Multe dintre dezechilibrele emoţionale şi psihologice le punem pe seama subestimării noastre – dar, în replică, aş vrea să spun că adevărata problemă pentru cei mai mulţi dintre noi este că ne supraestimăm. C.S. Lewis a subliniat asta, în mod semnificativ, atunci când a spus:

Presupunem, şi deseori credem, că viciile care ne-au intrat în *obişnuinţă sunt acte izolate, excepţii, şi facem greşeala diametral opusa când e vorba de calităţile noastre – la fel cu jucătorul slab de tenis, care îşi defineşte forma normală drept, o zi proastă considerându-şi, în moo eronat, rarele succese ca fiind forma lui normală.*

În cele din urmă, Naikan oferă ceva mult mai important decât respectul de sine, care este o apreciere a lumii care ne înconjoară.

Atunci când terapeutul care aplică tehnica Naikan ne ajută să ne redirecţionăm atenţia spre lumea din jurul nostru, ajungem să vedem numeroasele binecuvântări care adesea trec neobservate. Când suntem umiliţi de conştientizarea propriilor noastre limitări, avem tot mai multă veneraţie fată de caracterul constant, demn de încredere şi plin de sfinţenie al tuturor oamenilor şi lucrurilor care ne dau sprijin în existenta noastră de zi cu zi.

* * *

Pentru terapeutul care doreşte să utilizeze practica Naikan în psihoterapie, prima sarcină va fi să folosească această metodă de introspecţie în propria sa viaţă.

Într-un sistem de sănătate mentală care pune prea des accentul pe tehnici, Naikan are eficienţa maximă, atunci când este simpla prelungire firească a modului în care terapeutul abordează viaţa. Priceperea terapeutului în aplicarea tehnicii Naikan depinde de experienţa sa personala în domeniu. Utilitatea sa ca ghid pe calea introspecţiei se va baza pe convingerea cu care îşi va face

din introspecţie o parte vie a propriei vieţi. Sunt la îndemână diferite seminare şi cursuri de pregătire, care asigură o bază solidă, însă nu există nimic să poată ţine locul practitii permanente. Iar pe vdi, cei care urmaţi sau intenţionaţi să urmaţi tratamentul cu un terapeut, vă îndemn să verificaţi atent ipotezele care stau la baza căii care vi se oferă.

Deşi unii specialişti în sănătatea mentală ar putea încerca să ne convingă că psihologia este o ştiinţă – aceasta este mai curând o filosofie. Alegeţi-vă filosofia, în mod conştient. Asiguraţi-vă că psihoterapia pe care o urmaţi reflectă propriile voastre valori, cu privire la modul în care vreţi să trăiţi. Dacă puneţi preţ pe tradiţiile voastre spirituale sau religioase, asiguraţi-vă că terapia sprijină aceste principii – şi că nu vă abate de la ele.

Viaţa noastră se desfăşoară, clipă după clipă.

Există multă înţelepciune în a observa cum se întâmplă acest lucru. O cale înţeleaptă ne conduce înspre realitate.

Cum, altfel, ne-am putea găsi drumul spre casă?

NOTE 51 BIBLIOGRAFIE

NOTE, asupra autorilor şi textelor aflate în chenare.

Shunryu Suzuki Roshi, din *Zen Mind, Beginner's Mind*, ed. Trud Dixon (New York, 1970)

Kasha Uchiyama Roshi, din Shundo Aoyama, *Zen of a Female Priest*. (Tokyo: Kosei, 1990)

Eseu inspirat din predica; mută de Dr. Albert Schweitzer în 1919 în biserica Sf. Nicolae din Srasbourg, intitulată „Dublă predică de recunoştinţă".

*

David Dunn este pseudonimul lui Robert R. Updegraff, care a murit în 1977 Fiul său, Norman C. Updegraff a publicat cele mai recente completări la minunata carte *Try Giving Yourself Away*.

Abatele John, din *înţelepciunea Desertului*: *Spuse ale*

Părinţilor desertului din secolul al patrulea.

Shundo Aoyama, din *Zen Seeds*.

Lewis Thomas, din *The Lives of a Cell*: *Notes of a Biology Watcher*, New York, Bantam Books, 1974.

Lewis Thomas, din *The Lives of a Cell*

Shundo Aoyama, din *Zen Seeds*.

Manshi Kiyozawa, din *December Fans*.

Thomas Merton, din *Love and Lving*. New York, Bantam Books.

Rumi, *din Wc Are Three*.

Mărturie extrasă din „Naikan pentru cei cu probleme maritale: Un studiu de caz". Prezentat la primul congres internaţional Naikan., 1991, Tokyo, Japonia.

Charlotte Joko Beck, din *Everyday Zen*, – *Love and Work*, San Francisco, Harper San Francisco, 19B9

Seikan Hasegawa Roshi, din *Essays on Marriage*

Rerre D'Amours, din „Naikan Diary", *Flawing Bridges*, *Quiet*

Waters: *Japanese Psychoterapies*, *Morita and Naikan*.

Albert Schweitzer, din *Albert Schweitzer*: *An Anthology*, ed. Charles R. Joy. Boston: Beacon Press, 1947.

LECTURI RECOMANDATE

Akegarasu, Haya. *Shout afbuddha*, *Writings of Haya* Orchid Press, 1977

Aoyama Shundo, *Zen Seeds*: *Beflections of a Female Priest* Beck, Charlotte Joko, *Everyday Zen*, – *Love and Work*. Harper, San Francisco 1989

Dunn, David. *Try Giving Yourself A way* The Updegraff Press, 1970 Haccgawa, Seikan. *Essays on Marriage*, Great Ocean Publishers, 1977 Kiyozawa, Manshi. *December Fan*. Kyōto, 1984 Krech, Gregg şi Linda Anderson. *A Finger Pointing to the Moon*: *A Workbook for Establishing Direction and Focus în Daily Life*. ToDo Institute, 1996.

Kuhose, Gyomay M. *The Center Within* Lewis, C.E.

The Problems of Pain.

Merton, Thomas. *Love and Living*

— Trans. *The Wisdom of the Desert*: *Sayings from the Desert Fathers of the Fourth Century*. New York, New Directions, I960

Millman, Dan. *The Laws of Spirit*: *Simple*, *Powerful Truths for Making Life Work*. 1995

Mowrer, O.H. *The Crysis în Psychiatry and Religion*. 1991 Murphy, Gardner, Morton Leeds. *Outgrowing Self-Deception*, 1975 Heynolds, David K. Playing Ball on Running Water: The Japanese Way în Buiding a Better Life. 1984

Schweitzer, Albert. Reverence for Life: *An Anthology of Selected Writings*, *1965*

Suzuki, D.T. *Japanese Spirituality*. 1972 Suzuki, Shunryu. *Zen Mind*, *Beginner's Mind*, 1970 Thich Nhat Hanh. *Peace Is Every Step*: *The Path of Mind* Thomas, Lewis. *The Lives of a Cell*: *Notes of a Biology Watcher*. New York, Bantam Books

Uchiyama, Kosho, *Opening the Hand of Thought*: *Approach to Zen*. New York: Arkana, 1993.

Unno, Taitetsu. *Gratitude*: *Its Source and Power*. San Francisco: Buddhist Churches of America, 1991.

— *River of Fire*, *River of Water*: *An Introduction to the Pure Land Tradition*. New York: Doubleday, 1998.

CUPHINS

Prefaţă 6

Introducere 12

CE ESTE NAJKAN

Cele trei întrebări 18

Reflectând la reflecţii 22

Un exemplu de NAIKAN zilnic 22

RECUNOŞTINŢA ŞI PRACTICAREA ATENŢIEI ŞI REFLECŢIEI ÎN VIAŢA DE ZI CU ZI

Despachetând darurile vieţii 25

Mi-ai salvat viaţa 23
A comanda o pizza 31
În mijlocul durerii 34
NAIKAN în acţiune 35
Privind dincolo de dificultăţile noastre 38
Când toate crezi câţi se dau de-a gata 39
Idadakimasu 41
Exprimarea recunoştin ei 43
„Trenul 48
TIN RAPORT NAIKAN SIMPLU: Un om se gândeşte să se mute într-o casă nouă 49
SA DĂRUIM CELORLALŢI
Compasiune şi atenţie 53
Strategii pentru a te dărui 55
Serviciu înseamnă atenţie 56
A reconstrui realitatea 57
Nu-mi mulţumi mie 59
O fabulă: Prinţesa darnică 60
O INTROSPECŢIE MORALA
*
Benjamin Franklin 66
Necazurile pe care le provocăm 71
Minciuna 75
Recurs în numele vinovăţiei 76
Scuze 79
Dincolo de iertare B2
Preţuirea de sine" 84
Chiar şi cele mai bune intenţii B5
MISTERE ŞI MITURI ALE SEPARĂRII
Cine sunt eu? 89
Originea tuturor lucrurilor El
Inima mea este inima ta 94
„*Ace de pin*" 97
ATENŢIE PERSONALA
Gaikan. Direcţionarea greşită a atenţiei 103

Să te vezi a prin ochii partenerului 105
UN EXEMPLU DE NAIKAN:
Soţul reflectă asupra lui însuşi, în raport cu nevasta sa 106
Atenţie pentru ceea ce nu există 109
D fabulă: A da, a primi şi inelu. dorinţei 110
Relaţiile ca mijloc de pregătire 113
„Te rog să-mi aminteşti 116
Cine spală rufele? 118
Două lumi diferite 118
PRACTICAREA TEHNICII DE REFLECŢIE NAIKAN
Seminarul Naikan... 122
Reflecţia Naikan asupra fiecărei zile 127
Reflecţia Naikan asupra relaţiilor 128
Naikan şi părţi ale trupului 130
Exerciţii Naikan 130
Să relatăm despre reflecţiile noastre Naikan 132
Zilele de sărbătoare: Ocazii de reflecţie şi comemorare 134
BINECUVÂNTĂRI DE ZIUA RECUNASTINTEI 141
INTROSPECŢIE ŞI SERVICIU 147
Boat-i-sattvas 148
Genza, Myokomnul 150
Coşul de răchită se clatină în vânt 152
Perspective 153
„Reflecţii finale” 154
Notă pentru cei care lucrează în domeniul sănătăţii mentale:
Naikan şi Psihoterapia 156
Bibliografie 164
CĂRŢI PUBLICATE DE EDITURA FOR YDU Monica Visan *t*
Metodă rapidă de învăţare a gramaticii limbii engleze 65.000 lei
Exerciţii de gramatică engleză 55.000 lei

Neale Donald Walsch

Conversaţii cu Dumnezeu, volumul I 65.00Q lei

Conversaţii cu Dumnezeu, volumul II 65.000 lei

Conversaţii cu Dumnezeu, volumul III 80.000 lei

Prietenie cu Dumnezeu 80.000 lei

Comuniune cu Dumnezeu 60.000 iei

Momente de graţie 60.000 lei

Cei ce aduc lumina 30.000 lei întrebări şi răspunsuri la Conversaţii cu Dumnezeu, 90.000 lei

Conversaţii cu Dumnezeu pentru adolescenţi şi părinţi 80.000 lei

Paul Ferrini iubire fără condiţii, Reflecţii ale Minţii Christice 35.000 lei

Liniştea inimii, Reflecţii ale Minţii Christice, partea a II-a 60.000 lei

Miracolul iubirii, Reflecţii ale Minţii Christice, partea a li-l a 50.000 lei Cuvinte de înţelepciune pentru fiecare zi 55.000 lei întoarcerea în grădină Reflecţii ale Minţii Christice partea a IV-a 50.000 lei

Debbie Ford

Partea întunecată a căutătorilor de lumină 60.000 lei

John J. Falone

Frecvenţa Geniu, instrucţiuni de accesare a Minţii Cosmice 100.000 lei * * *

ET 101 Manual cosmic cu instrucţiuni pentru evoluţie planetară 30.000 lei

Suzanne Ward

Matei, vorbeşte-mi despre rai 60.000 lei

Revelaţii pentru o nouă eră 75.000 lei

Iluminări pentru o nouă eră 125.000 lei

Jasmuheen

A trăi cu lumină 60.000 lei

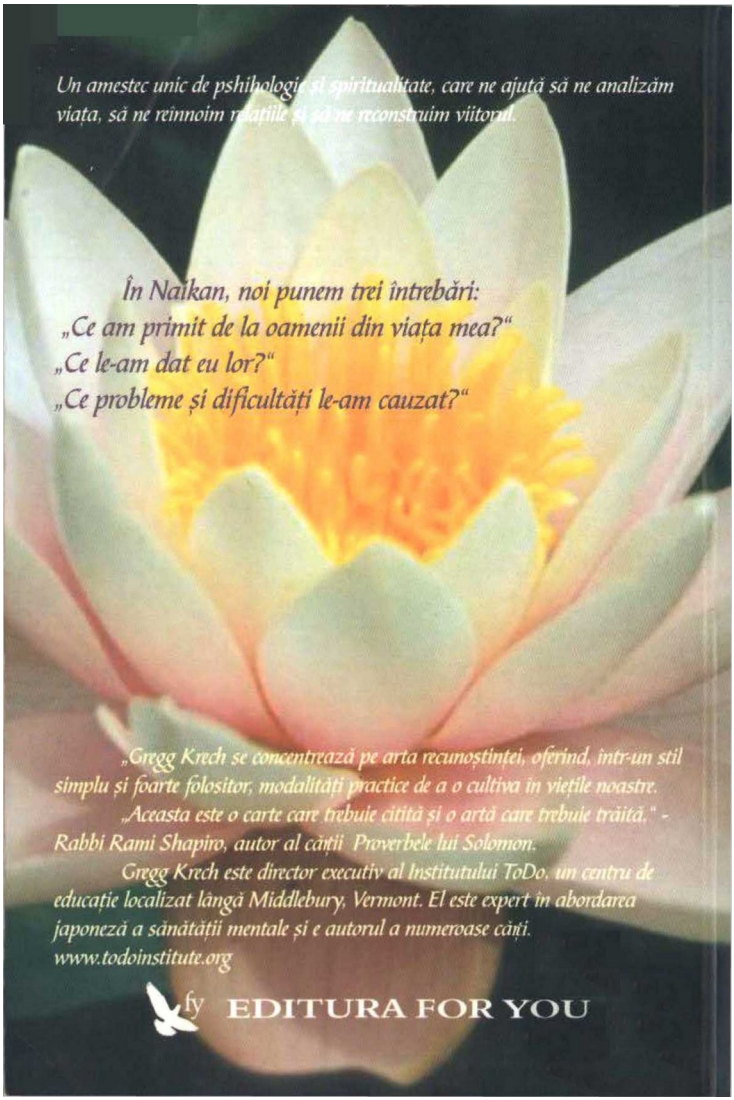
În rezonantă 120.000 lei

Hrană pentru zei 120.000 – lei

Ken Keyes şi Penny Keyes

Relate pentru fericire 30. D00 lei
Russ Michael
Sufletul pereche te cheamă 60.000 lei
Tom Kenyon şi Virginia Essene învăţătura Hathor, – Mesaje de ia o civilizaţie înâitată. 65.000 lei
Deepak Chopra
Vindecarea sufletului de frică şi suferinţă 60.000 lei
Calea spre iubire 12Q.00Qlei
Ram Dass
Rânduri pentru suflet 45.000 lei
Shirley MacLaine
Camino 85.000 lei
Lee Carroll şi Jan Tober
Copiii Indigo 90.000 lei
James F. Twyman
Emisarii luminii 80.000 lei
Emisarii Iubirii 70.000 lei
Bruce Davis
Izvorul vindecării e iubirea 75.000 lei
Viaţa spirituală a Sfântului Francis de Assisi 55 QDQ lei
Mănăstire fără ziduri 75.000 lei
Marianne Williamson
Iubire magică 75.000 lei
Dr. Doreen Virtue
Cepiii Indigo cum să-i hrănim şi să-i îngrijim 80.000 lei
Copiii de cristal 35.000 lei
Sri Vasudeva
Voi sunteţi lumina 55.0DO lei
Sotirios Crotos
Ucenicul lui Iisus Hristos 70.000 lei
Anthony de Mello
Conştienta 55.000 lei
Tobias

Seria Creatorului 140.000 lei
Gregg Krech
Naikan 70.000 lei


Un amestec unic de pshihologie și spiritualitate, care ne ajută să ne analizăm viața, să ne reinnoim trăirile și să ne reconstruim viitorul.
În Naikan, noi punem trei întrebări:
„Ce am primit de la oamenii din viața mea?"
„Ce le-am dat eu lor?"
„Ce probleme și dificultăți le-am cauzat?"
„Gregg Krech se concentrează pe arta recunoștinței, oferind, într-un stil simplu și foarte folositor, modalități practice de a o cultiva în viețile noastre.
„Aceasta este o carte care trebuie citită și o artă care trebuie trăită." - Rabbi Rami Shapiro, autor al cărții Proverbele lui Solomon.
Gregg Krech este director executiv al Institutului ToDo, un centru de educație localizat lângă Middlebury, Vermont. El este expert în abordarea japoneză a sănătății mentale și e autorul a numeroase cărți.
www.todoinstitute.org
fy EDITURA FOR YOU